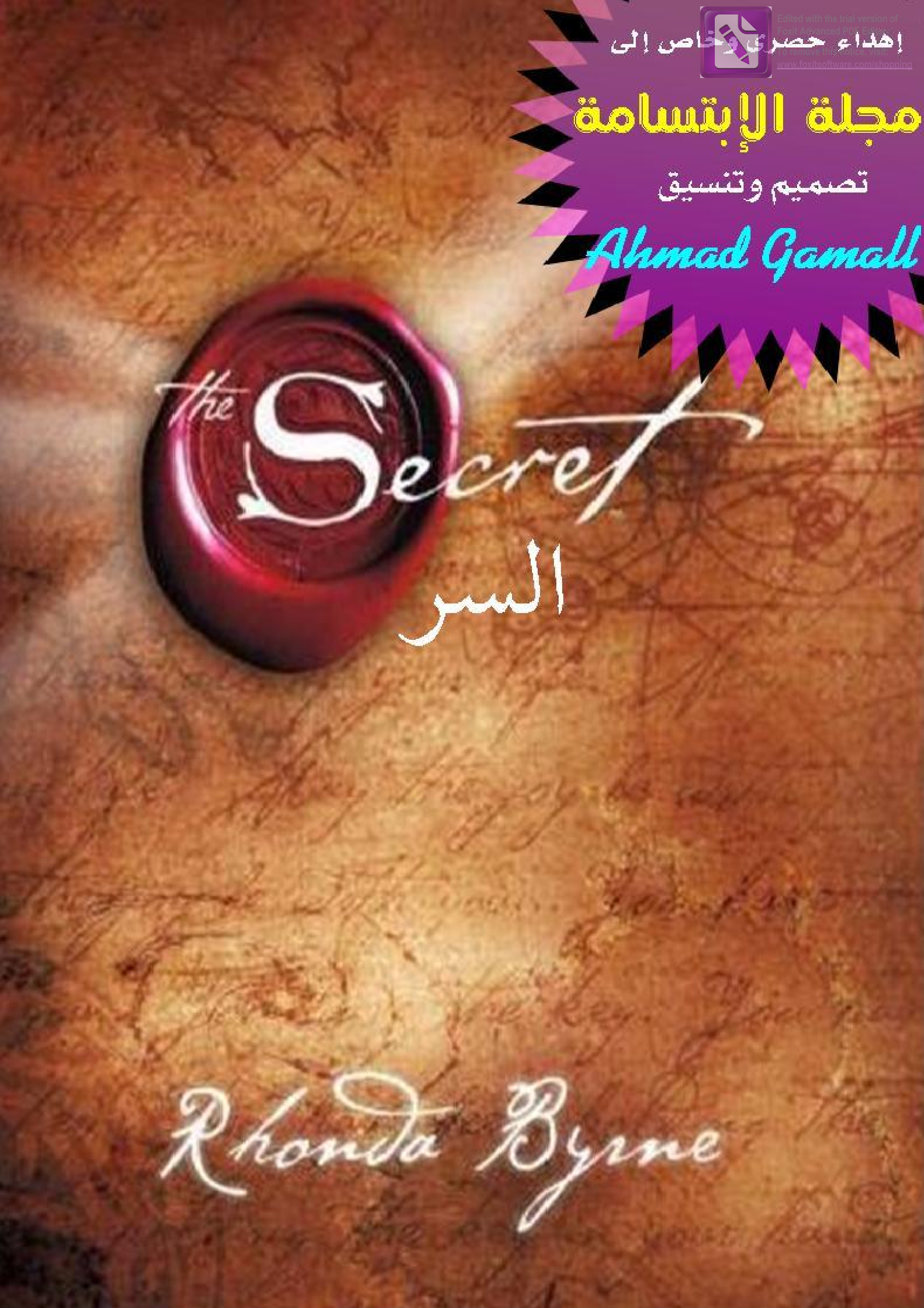


إهداء حصري وخاص إلى
مجلة الإبتسامة
تصميم وتنسيق
Ahmad Gamall
The Secret
السر
Rhonda Byrne



Rhonda Byrne

ليكن المظهر كالجوهر

وليكن الظاهر كالباطن

- اللوح الزمردي حوالي عام 3000 ق . م .

اهدي هذا الكتاب إليك

ندعو الله أن يساعدك السر

على تحقيق الحب البهجه في كل حياتك .

هذا هي أمنيتي

لك وللعالم كله .

المحتويات

المقدمه

السر ينكشف

تبسيط السر

كيف تستخدم السر ؟

العمليات الفعاله

سر المال

سر العلاقات

سر الصحه

سر العالم

السر لأكتشاف نفسك

سر الحياة

المقدمة

منذ عام تحطمت حياتي من حولي ، فقد رحت أعمل إلى حد الإنهاك ، وتوفي أبي فجأه ، واضطربت علاقاتي بزملاء العمل والأعزاء على . في ذلك الحين لم أكن أعرف أن أعظم هبه سأحصل عليها كانت ستولد من رحم أكبر محنه في حياتي .

وبدت لي لمحة من سر عظيم – سر الحياة . أتت تلك اللمحه من كتاب عمره مائة عام ، أعطتني إياه ابنتي هايلي . ورحت أتتبع مسار السر عبر التاريخ . لم أكن أصد ق أن كل هؤلاء الأشخاص كانو مطلعين عليه . كانوا عظماء التاريخ : أفلاطون ،شكسبير، نيوتن، هوجو ، بتهوفن ، لينكولن ، ايرسون اديسون ، اينشتاين

وتساءلت مندهشة ، لماذا لايعلم جميع الناس بهذا ؟ وانتابتني رغبه ملحه في أن أشارك العالم كله السر ، وشرعت أبحث عن أشخاص أحياء في يومنا هذا ، ممن يعلمون السر .

وأحذوا يبزغون واحد تلو الأخر، وتحولت الى مغناطيس ، فما إن بدأت أبحث حتى راح معلم بعد آخر من المعلمين الأحياء العظماء ينجذبون نحو طريقي .

حينما كنت أكتشف أحد المعلمين ، كان يدلني على معلم آخر في سلسله متصلة ، وحين كنت أحيد عن المسار الصحيح ، كان يظهر شيء آخر يستحوذ على

انتباهي ، ومن خلال اذا التشعب عرفت المزيد من المعلمين العظماء ، واذا حدث بالمصادفه أنني ضغطت الوصله الخطأ في عملية البحث على شبكة النت ، أجدها قادتنى إلى معلومة شديدة الأهميه . وفي غضون أسابيع قليله كنت قد تتبعت مسار السر عبر القرون الماضيه ، واكتشفت من يمارسونه كذلك في عالمنا المعاصر .

سيطرت على عقلى فكرة أن انقل السرللعالم في فيلم ، وعلى مدى الشهرين التالين كان فريق إنتاج الأفلام والأعمال التليفزيونيه الخاص بي قد تعلم السر . كان أمرا حتميا أن يعلم به كل عَضو من الفريق لأنه بدون اطلاعه هذا ستكون محاولتنا مستحيله.

لم يؤكد أي معلم ممن اخترناهم أنه سيظهر معنا في الفيلم ، ولكننا كنا نعلم السر ، وهكذا وبإيمان تام سافرت من أستراليا إلى الولايات المتحده حيث توجد الغالبيه العظمى من المعلمين ، وبعدها بسبعة أسابيع كان فريق السر قد سجل مع خمسة وخمسين من أعظم المعلمين على نطاق الولايات المتحده ،مما تجاوز 120 ساعة من الماده الفلميه ، ومع كل خطوة ، ومع كل نفس استخدمنا السر لكي نصنع فيلم السر ، وقد جذبنا إلينا كل شيء وكل شخص بعدها بثمانية شهور انطلق السر للعرض على شاشات السينما .

وبينما كان السر يكتسح العالم ، بدأت قصص المعجزات تتدفق إلينا ، كتب أشخاص عن شفائهم من ألم مزمن ، من الإكتئاب ، أو امراض عضويه ، أو مشوا على اقدامهم لأول مره بعد حادثة ، بل ومنهم من تعافوا ناهضين من فراش الموت ، تلقينا آلاف القصص حول استخدام السر في جلب مبالغ ضخمة

من المال والشيكات غير المنتظره بالبريد ،وسيارتهم ، ووظـائفهم ، وترقيـاتهم ، مع التحول الذي جرى للعديد من المشروعات التجاريـة بعـد أيـام مـن تطبيـق السر . وكانت هناك حكايات تبعث الطمأنينه في القلـوب عـن علاقـات أسـرية كانـت علـى وشـك الإنهيـار وحرمـان الأطفـال مـن آبـائهم ، ولكنـها اسـتعادت انسجامها وتوازنها بعد اطلاع أطرافها على السر .

وبعض من أكثر القصص الى تلقيتها عمقا أتت مـن أطفـال يـستخدمون الـسر ليجذبوا اليهم ما ينشدون ،بما في ذلك التقديرات المدرسيه العاليه والأصدقاء . ألهم السر بعض الأطباء ليتشاركوا المعرفة مع مرضاهم ،وحذت الحذو نفسه جامعات ومدارس مع طلابهم ، ونواد صحية مع عملائها ، ودور العباده والمراكز الروحية مع المترددين عليها . وعقدت حفلات خاصة ب السر في منازل بأنحاء العالم ، كما أن الأشخاص تشاركوا معرفتهم السر مع من يحبـونهم ومـع أفـراد أسرهم . وتم استخدام السر لجذب جميـع الأشـياء مـن كـل لـون ـ بـدءأ مـن الريشه ووصولا الى عشرة ملايين من الدولارات . جـرى هـذا كلـه في غـضون شهور قليله من عرض الفيلم .

ومقصدي من وراء صنع السر كان ومازال أن امـنح البهجـه لملايـين الأشـخاص حول العالم . ويعايش فريق السر تحقق ذلك المقصد على ارض الواقع يوميـا ، لأننا نتلقى آلافا مؤلفه من الرسائل من أشخاص من جميع أنحـاء العـالم ومـن جميع الأعمار ، وجميع الأعـراق ، وجميـع الجنـسيات ، معـربين عـن امتنـانهم للبهجه التى منحهم أياها السر . لايوجد أي شيء لا يمكنك القيام به بـصرف النظر عمن تكون أو أين أنت ، فبوسع السر أن يمنحك ما تشاء أيا كان .

لقد شارك أربعة وعشرون معلما مدهشا في هذا الكتاب ، وقد تم تسجيل كلماتهم فيلميا في كل أنحاء الولايات المتحده ، في أوقات مختلفة ، مع ذلك فأنهم يتحدثون كصوت واحد . يحتوي الكتاب على كلمات معلمي السر ، كما أنه يحتوي على قصص خارقة للسر في حيز التطبيق . لقد طرحت جميع المسارات والإشارات السهله والطرق المختصره التي تعلمتها بحيث أساعدك على أن تعيش الحياة التي تحلم بها .

ستلاحظ عبر الكتاب أننى اركز على كلمة أنت ، وسبب هذا أننى أردت منك ، أيها القارئ ، أن تشعر أننى وضعت هذا الكتاب من أجلك . وأن تعلم أننى أتحدث اليك شخصيا عندما أقول أنت ، ومقصدي هو أن تشعر بالحميميه مع تلك الصفحات ، لأن السر قد أعد من أجلك أنت .

عندما تبحر عبر صفاحاتة وتتعلم السر ، ستعرف كيف يمكنك أن تحظى بأي شئ تريد وأن تقوم بأي شئ تريد . ستعرف من أنت حقا ، ستعرف الروعة الحقيقية التى بانتظارك .

السر ينكشف

بوب بروكتور

فيلسوف ،مؤلف ومدرب شخصى

يمنحك السر أي شئ تريد : السعادة ، الصحة والثروه .

د. جو فيتال

متخصص في علم ما وراء الطبيعة ، ومتخصص في التسويق ، ومؤلف

يمكنك أن تمتلك ، تفعل ، وتكون أي شئ تريديه .

جون اساراف

رجل أعمال وخبير استثمار

يمكننك أن تحظى بما تختار مهما كان . ولا يهمني مدى ضخامته .

ما نوع المنزل الذي تريد أن تعيش فيه ؟ هل تريد أن تكون مليـونيرا ؟ مـا نـوع العمل الذي تريد أن تمارسه .؟ هل تريد المزيد من النجاح ؟ مـا الـذي تريـده حقا ؟

د. جون ديمارتيني

فيلسوف ومعالج للأمراض وبتقـويم العمـود الفقـري يـدويا ، ومتخـصص في التطور التطور الشخصي

هذا هو سر الحياة الأعظم .

د. دينيس ويتلى

عالم نفس ومدرب في مجال الأماكانيات العقلية

فيما مضى ، أراد القاده والزعماء الذين عرفو السر الإحتفاظ بالقوة وعدم مقاسمتها مـع الأخـرين ، وحرصـوا علـى إخفـاء السر عن الناس . كان الناس يذهبون للعمل ، يؤدون وظـائفهم ثم يعودون للمنزل . كانوا يدورون في دوائر مفرغه دون طاقه ، لأن السر كان قاصرا على قلة قليله .

عبر التاريخ كان هناك الكثيرون ممن تـاقوا لمعرفـة الـسر وسـعو اليـة . وكـان هناك الكثيرون ممن وجدوا سبيلا الى نشر هذا المعرفة الى العالم .

مايكل بيرنارد بيكويث

عالم روحاني ومؤسس مركز أجابي العالمي الروحاني

لقد شاهدت الكثير من المعجزات تحدث في حياة الناس ، معجزات ماليه ، معجزات الشفاء البدني والعقلي ، ومعالجة العلاقات الأنسانيه .

جاك كانفيلد

مؤلف ، معلم ، مدرب في الشوؤن الحياتيه ومتحدق تحفيزي

كل هذا حدث بسبب معرفة كيفية تطبيق السر

ما هو السر ؟

بوب بروكتور

لعلك على الأرجح تجلس هناك متسائلا : ما هو السر ؟ وسوف أخبرك كيف توصلت الى فهمه .

أننــا جميعــا نعمــل بطاقــة لا نهائيــة واحــدة ، ونقــود أنفـسنا وفقــا للقوانين نفسها . إن القــوانين الطبيعيــة اللكــون علــى قــدر كـبير مـن الدقة بالدرجة التى تجعلنا لا نجد أية مشقه في بناء سفن الفـضاء ، وتمكنا من إرسال البشر الى القمر ، وضبط توقيت الهبوط بدقة . حيث كنت بالهند استراليا لنـدن ' نيويـورك ـ يجـب أن، تعلـم أننـا جميعا نعمل وفقا لطاقة واحده وقانون واحد ، وهو قانون الجذب !

السر هو قانون الجذب

كل شئ يحدث في حياتك فأنت من قمـت بجذبـه الى حياتـك ، وقـد انجذب اليك عن طريق الصور التي احتفظـت بهـا في عقلـك ، أي مـا تفكر فيه . فأيا كان الشئ الذي يدور بعقلك فإنك تجذبه اليك .

"كل فكره من أفكارك هي شئ حقيقي . إنها قوة ".

إن أعظم المعلمين الذين عاشوا في التاريخ أخبرونا بأن قانون الجذب هو الأكثر قوة وفاعلية .

فالشعراء من امثال شكسبير قد جـسدوه في شـعرهم . والموسـيقيون مـن أمثـال بتهوفن عبروا عنه في موسيقاهم . والرسامون من أمثال دافنشي قد صـوروه في رسومهم . والمفكرون العظام بمن فـيهم سـقراط ، افلاطـون وغيرهـم تقـاسموه

معنا في كتباتهم وتعاليهمم . وقد خلدت اسماؤهم وعاشت ذكراهم عبر القرون.

إن العقائد والأديان والحضارات المختلفة مثل الخضارة البابلية والمصرية القديمة كلها قد جسدت لنا قانون الجذب في كتاباتها وقصصها . وقد تم تسجيل القانون عبر الأجيال بكافة أشكالة ، حيث يمكن أن نجده في الكتابات القديمة عبر جميع القرون . وقد تم تسجيل القانون على الحجارة في سنة 3000 ق.م وبالرغم من هذا كله فالبعض تاق الى هذه المعرفة وسعى اليها ،ووصل اليها بالفعل ، وكانت دائما متاحه لأي شخص يمكنه اكتشافها .

لقد بدأ القانون مع بدأ الزمان . لقد كان موجودا ، وسوف يظل موجودا.

إنه القانون الذي يحدد النظام الكامل في الكون . كمان يحدد كل لحظة من حياتك ، وفي كل شئ تشعر به أو تعايشه في حياتك ، وبصرف النظر عمن تكون ، أين تكون ، فقانون الجذب يشكل تجربة حياتك برمتها ، وهذا القانون له قوة وفاعلية ، ويؤدي ذلك من خلال أفكارك ، فأنت من تملك دفع قانون الجذب للعمل ، وذلك يتم من خلاك أفكارك .

في عام 1912 وصف تشارلز هانييل قانون الجذب على أنه القانون الأعظم الذي لا يخطئ ويعتمد علية نظام الأشياء .

بوب بروكتور

دائما ما عرف الحكماء ذلك ، وتستطيع أن تدرك ذلك بـالنظر الى البابليين القدماء ، فقد كـانوا يعرفـو هـذا دائمـا ، انهـم مجموعـة صغيرة متميزة من البشر .

قام العلماء والمؤرخون بتسجيل ودراسة خـضارة البـابليين القـدماء برخائهـا ، كما عرف البابليون أيضا بابداعهم في صنع واحدة من عجائب الـدنيا الـسبع ، وهي الحدائق المعلقة . فمن خلال استيعابهم لقوانين الكـون وتطبيقهـا صـاروا أحد أثرى الشعوب في التاريخ.

بوب بروكتور

لماذا ، في اعتقادك ، تجنى نسبة 1% مـن البـشر حـوالي 96% مـن إجمالي المال الموجـود في العـالم ؟ هـل تظنـها مـصادفة ؟ إن الأمـر مصمم على ذلك النحو . فهم يفهمون أمرا ما . إنهم يفهمون السر ، وأنت الآن سوف تتعرف على السر .

إن الأشخاص الذين جذبوا الثروة الى حياتهم استخدموا السر، سـواء بقـصد منهم أم بدون قصد ، فهم يفكرون في الثراء والرخاء ، ولا بسمحون لأية أفكار مناقـضة لهـذا أن تـضرب بجـذورها في عقـولهم . إن الإفكـار المـسيطره علـى عقولهم تدور حول الثروه . انهم لا يعرفو أي شي سوى الثراء ، ولاشـي عـداه

يوجد في عقولهم . وسواء كانو واعين بهذا أم لا ، فإن افكارهم المهيمنه حول الثروه هي ما تجلب لهم الثروة ، إنه قانون الجذب في حيز التطبيق .

إليك هذا المثال النموذجي على تجسد السر وقانون الجذب . لعلك سمعت عن أشخاص كونوا ثروة ضخمة وفقدوها كلها . وفي غضون فترة وجيزه كسبو ثروة ضخمة من جديد . ما حدث مع هؤلاء ، سواء علموا بذلك أم لا . هو أن أفكارهم المهيمنة تركزت حول الثروه ، وهكذا قد كسبوا في المره الأولى ، ثم سمحوا لإفكار الخوف من فقدان الثروة أن تدخل عقولهم ، الى أن صارت أفكار الخوف من فقدان الثروة تلك هي أفكارهم المهيمنه . لقد رجحوا كفة أفكار فقدان الثروة ، وبذلك فقدوا كل شئ ، ولكنهم عندما فقدوا كل شئ ، اختفى ما بداخلهم من خوف من فقدان الثروة ، بذلك هيمنت أفكار الثروة على عقولهم مرة أخرى ، وعادت اليهم الثروه. يستجيب القانون لأفكارك بصرف النظر عن ماهيتها وطبيعتها .

الشبيه يجذب إليه شبيهه

جون أساراف

إن ابسط طريقة بالنسبة لي لأستيعاب قانون الجذب هي أن أعتبر نفسي مغناطيسا ، وأنا أعلم أن المغناطيس يجذب الية مغناطيسا.

وأنت أقوى مغناطيس في الكون ، فبداخلك قوة مغناطيسية أشد بأسا وفاعلية من أي شئ في هذا العالم ، وهذه القوة المغناطيسية التى لا يسبر غورها تنبعث من أفكارك .

بوب دويل

مؤلف ومتخصص في قانون الجذب

بصوره أساسية ،ينص قانون الجذب على أن الشبية يجذب اليه شبيهه ، ولكننا نتحدث عن أحد مستويات التفكير لتحقيق الجذب .

ينص قانون الجذب على أن الشبيه يجذب الية شبيهه ، وهكذا تفكر في فكرة ما فإنك كذلك تجذب الأفكار الشبيهه إليك ، واليك المزيد من الأمثله حول قانون الجذب التي قد تكون عشتها في حياتك .

هل سبق لك أن فكرت في شئ لست راضيا عنه، وكلما فكرت بشأنه ساء الحال ؟ ذلك لأنك عندما تفكر في فكرة واحدة بشكل دائم فأن قانون الجذب على الفور يجلب المزيد من الإفكار البغيضة الشبيهة اليك ، بحيث يبدو أن الوضع يزداد سوءا وكلما منحت الأمر مزيدا من التفكير زاد انزعاجك وضيقك.

ولعلك جربت جذب الإفكار الشبيهه حينما استمعت الى إحدى الأغنيات ،ووجدت أنك لا تستطيع إخراج تلك الأغنية من رأسك ، وتظل الأغنية تطن برأسك مرة تلو المرة . فعندما استمعت الى هذه الأغنية فأنك تكون قد

أعطيت انتباهك كاملا وتركيزك التام لفكرة الأغنيــة . وعنــدما فعلــت ذلــك ، فقد كنت تجذب بقوة وفعالية المزيد من الإفكار الشبيهه حول تلــك الأغنيــة ، وهكذا ينطلق قانون الجذب للعمل ويرسل المزيد من الأفكار حول هذه الأغنية مرارا وتكرارا .

جون اسارف

تتمثل مهمتنا كبشر في التشبث بالأفكار التى تدور حول ما ننشده ونبتغيه وأن نجعلها في غاية الوضوح بعقولنــا ، ومــن هنــا نبــدأ في تفعيل أحد أعظم القوانين في الكون ، الا وهو قانون الجذب . إنك تصبح ما تفكر فيه أغلب الوقت ، لكنك كذلك تجذب ما تفكر فيه أغلب الوقت .

ومــا حياتــك الآن الا انعكــاس لإفكــارك الماضــيه . ويتــضمن ذلــك كــل الأمــور الرائعة ، وكل تلك الأشياء التي ترى أنها ليست طيبة ، وبما أنك تجذب اليــك ما تفكر فيه غالبا ، فأن اليسير أن تعرف مــا هــي أفكــارك المهيمنــة حــول كــل موضوع في حياتك ، لأن هذا ما هو عايشتة ، على الأقــل الأن ، ولكــن بمــا أنــك تتعلم السر ، فبهذه المعرفة ،يمكنك أن تغير كل شئ.

بوب بروكتور

إذا رأيت ما تطمح الية بعين خيالــك ، فلــسوف تمــسك بــه بــين يديك .

إذا استطعت أن تفكر بشأن ما تريده في عقلك ، وتجعل منه فكرتك المهيمنة ، سوف تحقق كواقع في حياتك .

مايك دولي

مؤلف ومحاضر دولي

ويمكن إيجاز ذلك المبدأ في ثلا ث كلمات بسيطة : الأفكار تصبح وقائعّ!

من خلال هذا القانون الأشد فاعلية ، تتحول أفكارك الى وقائع ملموسة ، قل هذا لنفسك ودعة يتسرب ويتغلغل في وعيك وإدراكك ؟ أفكارك تتحول الى وقائع ملموسه.

جون أساراف

مالا يستوعبه معظم الناس هو أن لكل فكره ترددا ، ونحن تستطيع أن نقيس أي فكرة ، واذا كنت تفكر بتلك الفكرة المرة تلو الأخرى مرارا وتكرارا ، واذا كنت تتخيل في عقلك امتلاكك لتلك السياره الجديده الرائعة ، وامتلا كك للمال الذي تحتاج اليه ،وتأسس تلك الشركة ، والعثور على شريك الحياة ..... وإذا

كنت تتخيل كيف ستبدو تلك الأشياء فأنك تبث ذلك التردد بوتيرة ثابتة ومستمره .

د. جو فيتال

تقوم الإفكار بإرسال تلك الإشارة المغناطيسية التى تأتي اليك بمثل ما ترسله.

الفكرة المهيمنة أو التوجه العقلي هو المغناطيس ، والقانون هو أن الشبيه يجذب شبيهه ، وبالتالي فإن التوجه العقلي سوف يجذب حتما تلك الظروف التى تتوافق مع طبيعتة.

الإفكار قوة مغناطيسية ،كما أن لها ترددا ، وعندما تفكر يتم ارسال تلك الإفكار وتجذب اليها مغناطيسيا كل الأياء الشبيهة على نفس التردد. كل شي يتم ارساله خارجا يعود الى المصدر ، والمصدر هو أنت .

فكر في الأمر على النحو التالي ، إننا نفهم أن برج البث الخاص بالمحطات التلفزيونيه يقوم بالبث عبر تردد معين ، وهو ما يتحول الى صور على جهاز تليفزيونك . الغالبية العظمى منا لا يدرون فعليا كيف يعمل الأمر ، ولكننا

نعلم أن كل قناة لها تردد ، وحين نضبط الجهاز على ذلك التـردد نـرى الـصور على التلفاز .ونختار التردد بانتقاء القناة، وبعدها نتلقى بث الصور علـى تلـك القنـاه . وإذا شـئنا أن نـرى صـورا مختلفـه علـى جهازنـا ، فأننـا نغـير القنـاة ونضبط ترددا جديدا .

ما أنت الا محطة بث بشرية ، ولكنك كإنسان أكثر قـوة وفاعليـة مـن أي بـرج تلفازي تم صنعة على وجه الأرض . بل إنك أشد أبراج البث فاعلية في الكـون كله ، فأن بثك بشكل حياتك كمـا يـشكل العـالم المحـيط بـك . والتـردد الـذي تقوم ببثه يتجاوز حدود المدن ، والبلاد ، والعـالم نفـسه .يـستمر في التذبـذب والتردد عبر الكون بأسره ، وأنت تبث ذلك التردد بأفكارك .

إن الصور التى تتلقاها من بـث أفكـارك لا تظهـر علـى شاشـة تلفـاز في غرفـة معيشتك ، بل هي صور حياتك ، إنك تصنع أفكارك بالتردد ، وتجذب مـن خـلا ل هذا التردد الأشياء الشبيهة ، ومن ثم تعـود إليـك باعتبارهـا صـور حياتـك .اذ إردت تغيير أي شي في حياتـك ، فلـتغير القنـاة ولـتغير التـردد عـن طريـق تغييرك لأفكارك .

إن ذبذبات القوة العقلية هي الأفضل من نوعها علـى الأطـلاق ، وبالتـالي فهـي الأشد قوة .

بوب بروكتور

تخيل نفسك تعـيش في ثـراء وسـوف تجـذب الثـراء . إن هـذا الأمر يؤتي ثماره في كل حين ، ومع كل شخص .

وعندما تفكر في نفسك بأنك تعيش في ثراء ، فإنك تحدد ملامح حياتك ، بصوره قوية ومقصودة ، عبر قانون الجذب . الأمر بهذه الدرجة من السهوله .ولكن السؤال الذي يسطع كالشمس هو " لماذا لا يعيش جميع الناس الحياة التي يحلمون بها ؟"

فلتجذب الخير بدلا من الشر

جون اساراف

إليك المشكله : أغلب الناس يفكرون فيما لا يريدونه ، ويتساءلون لماذا يعترض طريقهم المرة تلو الأخرى !!

السبب الوحيد في عدم حصول الناس على ما يبتغون هو أنهم يفكرون فيما لا يبتغون أكثر مما يفكرون فيما يبتغون . أنصت الى أفكارك وأنصت للكلمات التى تتفوه بها . القانون مطلق ولا مجال للخطأ فيه .

أسوأ وباء اجتاح البشر غبر القرون هو وباء " ما لا نريد " . يحفظ الناس حياة واستمرار هذا الوباء حين يغلب على افكارهم وأقوالهم وأفعالهم وتركيزهم " ما لا يريدون" . ولكن هذا هو الجيل الذي سيغير وجة التاريخ ، لأننا نتلقى المعرفة التى من شأنها أن تخلصنا من هذا الوباء ، الأمر يبدأ بك ، ويمكنك أن تصير رائدا لهذه الحركة الفكرية الجديدة عن طريق التفكير والتحدث بشأن ما تنشده وتبتيغة .

بوب دويل

إن قانون الجذب لا يعبأ بما اذا كنت تعتبر أحد الأشياء جيدا أو سيئا ، أو ما اذا كنت تريده او لا تريده . إنه يستجيب لإفكارك . وهكذا فأذا كنت تنظر نحو حبل الديون المتراكمة عليك ، ويساورك شعور رهيب حياله ، فأن تلك هي الأشاره التي ترسلها للعالم . "يراودني شعور سيئ حقا بسبب كل هذه الديون المتركامة " . إنك تفعل شيئا أكثر من توكيد هذا الأمر لنفسك ، تشعر بالأمر في كل مستوى من كيانك ، وهذا هو ما سوف تنال المزيد منه .

قانون الجذب هو قانون طبيعي . إنه غير موجه لشخص بعينه ، ولا يفرق بين الأمور الجيده والأمور السيئه . إنه يستقبل أفكارك ويعكسها اليك كخبرات حياة . ببساطة يمنحك قانون الجذب ما تفكر فيه مها يكن .

ليزا نيكولس

مؤلفه ورائده في مجال تطوير الشخصية

يتسم قانون الجذب بأنة طيع حقا . وحين تفكر بشأن الأمور التى تبتغيها ، وتركز عليها بكل انتباهك ، سوف يمنحك قانون الجذب عندئذ ما تبتغيه بالضبط في كل مره . أما عندما

تركز على الأمور التى لا تبتغيها " لا اريد أ اصل متأخرا ، لا أريد أن اصل متأخرا " ، فإن قانون الجذب لا يلحظ أنك لا تريد ذلك ، فهو يجسد الأشياء التى تفكر فيها ، وعلى هذا فسوف تظهر أماك مرارا وتكرارا ، فقانون الجذب لا يتحيز لما ترغب فية أو ما لا ترغب فيه . حين تركز على شي ما وبصرف النظر عما يحدث لك ، فإنك حقا تستدعية الى الوجود .

حين تركز أفكارك على شيء تريده ، وتحتفظ بذلك التركيز ، فأنك في تلك اللحظه تستدعي ما تريده بالقوة الأعظم في الكون . إن قانون الجذب لا يعمل مع كلمات النفس مثل لا أو لم أو ليس ، أو أي اداة أخرى من أدوات النفي ، وحين تنطق بالكلمات النافية ، فهاذا ما يستقله قانون الجذب :

"لا أرغب في سكب أي شيء على هذا الزي "

أرغب في سكب أي شيء على هذا الزي وأريد أن أسكب المزيد .

"لا اريد تسريحة شعر قبيحة "

اريد تسريحة شعر قبيحة

"لا اريد أن أتأخر "

اريد أن اتأخر

"لا أريد أنت يكون هذا الشخص وقحا معي "

أريد أنت يكون هذا الشخص وقحا معي وأشخاص آخرون وقحون معي

"لا استطيع التعامل مع كل هذا العمل "

اريد قدرا من العمل أكبر مما يمكنني التعامل معه

"لا اريد أن أصاب بلأنفلونزا "

اريد أن اصاب بالأنفلونزا

"لا اريد الدخول في مشاحنة"

اريد الدخول في مشاحنات

"لا تتحدث الى بهذه الطريقه "

أريد منك التحدث الى بهذه الطريقه وأريد من الأِشخاص الآخرين أن يتحدثوا الى بهذه الطريقة

لا يمنحك قانون الجذب إلا ما تفكر بشأنه ـ هذا أمر أكيد

بوب بروكتور

إن قانون الجذب في حالة عمل دائما وأبدا ، سواء صدقت هذا ام لا ، أو فهمته أو لا

إن قانون الجذب هو قانون العمل .أنك تشكل حياتك من خلال أفكارك وقانون الجذب وكل شخص أخر يقوم الشيء نفسه ، فهو لا يعمل فقط عندما تعرفه . فقد كان يعمل على الدوام في حياتك وحياة كل شخص أخر على مدى التـاريخ

. وعندما تصير واعيا بهذا القانون العظيم ، تصير عندئذ واعيا بمدى قوتك التى لا تصدق ، وتكون قادرا على أن تفكر في حياتك التي ترغب في صنعها وتيعشها واقعا وحقيقة .

ليزا نيكولس

القانون يعمل بمقدار ما تفكر . في أي وقت تتدفق في أفكارك ،يكون قانون الجذب في حالة عمل . عندما تفكر في الماضي ، يعمل قانون الجذب ، عندما تفكر في الحاضر أوالمستقبل ، يعمل قانون الجذب . إنها عملية دائمة ومستمره لا يمكنك أن تضغط زرا لأيقافها أوالغائها . إنها في حالة عمل أبدية وتدوم ما دامت الأفكار

وسواء أدركنا هذا أم لا ، فإننا نفكر معظم الوقت . إذا ما كنت تتحدث أو تنصت الى حديث أحدهم ، فأنك تفكر ، إذا كنت تقرأ الجريده أو تشاهد التلفاز فأنك تفكر . عندما تستعيد ذكريات من الماضي فأنك تفكر . عندما تتأمل المستقبل فأنك تفكر . عندما تقود السياره فإنك تفكر ، عندما تتأهب للخروج في الصباح فأنك تفكر ، وبالنسبة للكثيرين منا الوقت الوحيد الذي لا نفكر خلاله هو عند النوم ، مع ذلك ، فإن قوة الجذب تظل في حال عمل على أخر أفكار مرت بنا قبل أن تستغرق في النوم . لتكن أخر افكارك قبل النوم أفكار طيبة .

مايكل بيرنارد بيكويث

عملية التفكير في حال حدوث دائم ، ففي كل لحظة تراود شخصا ما فكرة ، أو تتمخض فكرة عن شي ما ، سوف يتبدى شئ ما عن تلك الإفكار .

وما تفكر به الآن هو ما يشكل حياتك المستقبلية . إنك تصوغ حياتك بأفكارك ، لأنك على الدوام تفكر ، فأنك على الدوام تشكل وتصنع ، وما تفكر فيه غالبا أو تركز عليه غالبا هو ما سوف يكون حياتك .

ومثل جميع قوانين الطبيعة ، فثمة كمال تام في هذا القانون . إنك تشكل حياتك وكما تبذر تحصد ، أن أفكارك هي البذور ، والثمار التى تجنيها ستأتي تبعا لتلك البذور التى تزرعها .

فإن كنت شكاءا ، فسوف يجلب قانون الجذب الى حياتك المزيد من المواقف التى تجعلك تشكو . وإذا كنت تستمع الى شكوى الآخرين وتركز على ذلك وتبدي التعاطف والإتفاق معهم ،ففي تلك اللحظه أنت تجذب اليك المزيد من المواقف التى تجعلك تشكو .

فبكل بساطه يعكس لك القانون ويرد عليك ما تركز عليه افكارك تماما .

وبهذه المعرفة القوية ،يمكنك أن تغير كل الظروف والأحداث في حياتك بكاملها ، من خلال تغيير طريقتك في التفكير .

بيل هاريس

معلم ومؤسس معهد بحث سنتر بوينت

كان لدى طالب اسمه روبرت ، وكان يتلقى دوره دراسية أعطيها على النت ، وهذا بعض مما أرسله لي البريد الألكتروني .

كان روبرت ضعيف الجسد وكان وجهه وأداءه أقرب لوجه وأداء النساء . وكان يركز على كل الحقائق البائسة في حياته خلال رسائله الى . في عمله كان زملاءه يتحزبون ضده ويضطهدونه ، وكان ضغطا مستمرا نظرا للطريقه البغيضة التى كانوا يعاملونه بها، وحين كان يسير في الشارع كان هدفا لسخرية وعداء بعض المستأسدين ممن يريدون الأساءه اليى بطريقة ما . أراد أن يكون ممثلا هزليا وملقيا للنكات ، وعندما قام بأداء هذا قام الكثيرون بمقاطعته والإستخفاف به نظرا لسلوكه الأنثوي . حياته مرمتها كانت كتله من البؤس والتعاسة ، وتمحورت كلها لمهاجمته نظرا لأختلافه عن بقية الرجال .

بدأت أعلم أنه يركز على ما لا يريده ووجهت انتباهه الى رسائله التى بعثها لي وقلت : أقرأها ثانية ، لا حظ كل تلك الأشياء التى لا تريدها والتى أخبرتنى بها . يمكننى أن أرى أنك تفكر كثيراً في هذه الأشياء ، وعندما تركز على شي ما بشكل كبير من الشغف ، يجعله هذا يحدث بوتيره أسرع .

ثم بدأ يستوعب هذا ويركز على ما يريده في صميم فؤاده ، وبدأ يحاول ذلك بإخلاص . وما حدث في غضون الأسابيع الستة أو الثمانية التالية هو معجزه مطلقة ، فجميع زملاءه بالمكتب الذين كانوا يضايفونه أما نقلوا الى قسم آخر ، أو تركوا العمل بالشركة ، أو بدأوا يتركونه في حاله تماما . وبدأ يحب عمله ، وعندما كان يسير في الشارع لم يكن أحد يسخر منه أو يضايقه. ببساطه لم يكن يشعر بوجود أحد ، وعندما قام بأداء عرضه الهزلي بدأ يتلقى الأستحسان والتصفيق ، ولم يقاطعه أحد أو يتهكم عليه. تغيرت حياته بكاملها ، لأنه تحول من التركيز على مالا يبتغيه ،وما يخشاه وما يود تجنبه ، الى التركيز على ما يريد .

تغيرت حياة روبرت لأنه غير أفكاره . لقد أرسل ترددا مختلفا . و لابد أن يرسل الكون صورا للتردد الجديد، ومهما كان هذا الموقف مستحيلا . صارت أفكار روبرت الجديده هي تردده الجديد ، باالتالي تغيرت صور حياته بالكامل .

إن حياتك بين يديك . بصرف النظر عن مكانك ، بصرف النظر عما حدث في حياتك . يمكنك أن تبدأ ، أن تختار أفكارك بوعي ، ويمكنك أن تغير حياتك . ليس هنالك موقف ميئوس منه . كل ما يحدث في حياتك يمكن تغييره .

مايلك بيرنارد بيكويث

إنك تجذب اليك الإفكار المهيمنة التى تحتفظ بها في إدراكك ، سواء كانت تلك الإفكار واعية أم غير واعية . وتلك هي المعضلة .

سواء كنت واعيا بأفكارك في الماضي أم لا ، الآن أنت صرت واعيا بها. بمعرفتك ل السر الأن ، سوف تستيقظ من سباتك العميق وسوف تصبح مدركا ، سوف تصبح مدركا للمعرفة مدركا للقانون ، مدركا للقوة التى تمتكلها من خلال أفكارك .

د. جون ديمارتيني

إذا أمعنت التركيز فيما يتعلق ب السر،وفي قوة عقلنا وقوة عزمنا في حياتنا اليومية ،سوف تجد أنه يحيط بنا ، وكل ما علينا فعله هو أن تفتح أعيننا ونتطلع إليه.

ليزا نيكولس

تستطيع أن ترى قانون الجذب في كل مكان ، الصحة ، الثـروة ، الديون ، البهجه ، السيارة التى تقودها ، الوسط الـذي تعـيش فيه ، ولقد جـذبت ذلـك كلـه اليـك ، مثـل المغنـاطيس . إن مـا تفكر فيه هو مـا تجلبـه الى نفـسك ، ومـا حياتـك بكاملـها الا تجسد للإفكار التى تدور برأسك .

هذا الكون يقوم على الأشتمال ولـيس الأسـتبعاد .لا شـئ مـستبعد مـن قـانون الجذب ، حياتك مرآة لأفكارك المهيمنة التى تفكر فيها . وكل الكائنات الحيـة على هذا الكوكب تعمل عبر قانون الجذب . ولكن الإختلاف بالنسبة للبشر هو أن لديهم عقلا يستطيعون التمييز به . بوسعهم أن يـستخدموا إرادتهـم الحـره لإختيار أفكارهم . لديهم القوه لأن يفكـروا بقـصد ويـصنعوا حيـاتهم بكاملـها بعقولهم .

د. فريد الن وولف

عالم فيزياء كمية ، ومحاضر ، ومؤلف حاصل على العديد من الجوائز .

أنـنى لا أتحـدث اليـك مـن وجهـة نظـر الـتفكير التفـاؤلي أو التخيلات المجنونه ، بل إننى أتحدث اليـك مـن مـستوى عميـق وجوهري للفهم . لقد بدأت الفيزياء الكميـة بالفعـل الأشـاره

الى هذا الأكتشاف ،وهي تقول إن عقلك يشكل أفكارك وترجع إليك صور تفكيرك بوصفها تجربة خاصة بحياتك .

اذا فكرت في تشبيه أن يكون المرء أكثر أبراج البث فعالية في الكون ، فسوف ترى الترابط التام مع كلمات د. وولف ، يشكل عقلك أفكارك وتعود اليك الصور المبثوثه بوصفها تجربة حياتك . إنك تصنع حياتك بأفكارك ،ليس هذا فحسب ، لكن أفكارك تضيف إضافة ذات شأن في عملية صنع العالم . إذا اعتقدت أنك بلا شأن وليس لديك أية سلطة في هذا العالم ، فلتفكر من جديد . فعقلك بالفعل يشكل العالم المحيط بك .

لقد حملت لنا الأنجازات والمكتشفات المدهشة للفيزياء الكمية على مدى الثمانين عاما الماضية فهما أعظم ق[را للقوة التي لا يسبر غورها للعقل الأنساني وقدرته على الإبداع ويتوافق ما كشفته الفيزياء الكمية مع كلمات أعظم العقول في العلم ، بمن فيهم كارنيجي ، ايمرسون ، شكسبير، باكون ، كرشناموراتي ، بوذا .

بوب بروكتور

إذا كنت لا تفهم القانون فذلك لا يعني أن عليك أن ترفضه ، فلعلك لا تفهم الكهرباء ، ومع ذلك تستمتع بمنافعها . إننى لا أعرف طريقة عملها لكني أفهم التالي : يمكنك طهي عشاء لشخص من خلال الفرن الكهربائي كما يمكنك طهى هذا الشخص نفسه بواسطة الكهرباء أيضا.

مايكل بيرنارد بيكويث

في أحيان كثيرة عندما يبدأ الناس في فهم هذا السر العظيم ، فإنهم يصابون بالخوف من جميع الإفكار السلبية التى تخطر لهم . وعليهم أن يدركوا أنه قد ثبت علميا أن الفكره الإيجابية أقوى مئات المرات من الفكره السلبية . وهذا يقضى على درجة من القلق لديهم .

يتطلب جلب شئ سلبى الى حياتك الكثير من الأفكار السلبية والتفكير السلبي المستديم ومع ذلك ، إذا أصررت على التفكير بشكل سلبي على مدار فترة من الزمن ، فلسوف تتجلى في حياتك تلك الأفكار السلبية ، وإذا كنت تخشى من أن تساروك أفكار سلبية ، فسوف تجذب اليك المزيد من القلق من الإفكار السلبية ، وتضاعفها في الحين ذاته . اتخذ الأن قرارا بالتفكير في الأفكار الطيبة وحدها . وفي الوقت نفسه ، أعلن للكون أن جميع أفكارك الطيبة ذات فاعلية ، وأن أي أفكار سلبية ضعيفة.

ليزا نيكولس

نحمد اللّه على أن هناك تأخرا زمنيا ، ذلك أن جميع أفكارك لا تتحول الى حقيقة في التو والحال ، وإلا كنا سنقع في أزمة إن حدث هذا ، لكن عامل تأخر الوقت يعمل لصالحنا . إنه

يسمح لك بأن تعيد التقييم ، وأن تفكر بشأن ما تريد ، وأن تتخذ خيارا جديدا .

كل قدراتك على صنع حياتك متاحة في هذه اللحظة لك ، لأن الحاضر هو الوقت الذي تفكر فيه . إذا كانت قد ساورتك بعض الأفكار التى لن تكون مفيدة عندما تتجسد ، فيمكنك إذن الآن تغيير أفكارك . يمكنك أن تمحو أفكارك السابقة عن طريق استبدال الأفكار الطيبة بها . عامل الوقت في صالحك لأنك تستطيع أن تفكر أفكارا جديده وترسل ترددا جديد الأن .

د. جو فيتال

يجب أن تكون واعيا بأفكارك وأن تتخيرها بعناية ، ويجب أن تستمتع بهذا ، لأن حياتك هي التحفة الفنية التى شكلتها بيدك . وأنت الفنان الذي يبدع حياتك الخاصة ، وسوف تشكل وتبدع حياتك على خير مثال .

إحدى وسائل التحكم بعقلك أن تتعلم كيف تهدئ عقلك . كل معلم من المشاركين في هذا الكتاب وبلا استثناء ، يمارس التأمل بوتيره يومية . لم أدرك مدى فاعلية التأمل قبل أن أكتشف السر ، إن التأمل يحمل السكون لعقلك ، ويساعدك على التحكم بأفكارك ، وينعش ويجدد جسمك ، والنبأ الرائع هو أنك لست مضطرا لتخصيص عدة ساعات من أجل التأمل ، فقط من ثلاث الى عشر دقائق كل يوم كبداية ، يمكنها أن تكون ذات فاعلية بصوره لا تصدق من أجل كسب السيطره على أفكارك .

ولكي تصبح واعيا بأفكارك ، يمكنك كذلك أن تردد العبارة الإيجابية التالية ، إننى سيد أفكاري . قلها كثيرا ، وتأمل فيها ، وعندما تتمسك بتلك النية ، فسوف تحققها عن طريق قانون الجاذبية .

إنك الآن تتلقى المعرفة التى سوف تتيح لك صنع الصوره المثالية لنفسك . أن إمكانية وجود هذه النسخة المعدلة منك قائمة في التردد الذي يجسد أجمل وأفضل صوره لك . قرر ماذا تريد أن تكون ، وما تريد أن تمتلك ، ما تريد فعله ، بث التردد ،ولسوف تتحول رؤيتك الى حياتك .

السر في نقاط موجزة

-سر الحياة الأعظم هو قانون الجذب .

-ينص قانون الجذب على أن الشبيه يجذب شبيهه ، وهكذا حين تفكر في فكرة ما ، فأنك كذلك تجذب الأفكار الشبيهة اليك .

-للأفكار قوة مغناطيسية ، كما أن لها ترددا ، وعندما تفكر يتم إرسال تلك الأفكار الى الكون ، وتجذب اليها مغناطيسيا كل الأِشياء الشبيهه التى على نفس التردد ،كل شي يرسل للخارج يعود الى مصدره ـ اليك .

-إنك مثل برج للبث ولكن برج بشرى ، تبث ترددا بأفكارك . إذا أردت أن تغير أي شي في حياتك ، فلتغير التردد بتغيير أفكارك .

-أفكارك الحالية تشكل حياتك المستقبلية . ما تركز عليه غالبا أو تفكر فيه سوف يظهر في حياتك .

-أفكارك تصير حقائق واقعة.

تبسيط السر

مايكل بيرنارد بيكويث

إننـا نعـيش في كـون تحكمـه قـوانين ، بالـضبط مثـل قـانون الجاذبية الأرضيه . اذا سقطت من اعلى مبنى فلا يهم إن كنت شخصا صالحا أو شخـصا طالحـا ، فمـا مـن شـئ سـيمنعك مـن الأرتطام بالأرض.

إن قانون الجذب هو قانون طبيعي . إنه غيرموجه لشخص معين ، وهو حيادي تماما مثل قانون الجاذبيه الأرضيه . إنه دقيق كما أنه صارم

د. جو فيتال

كـل الأشـياء الـتى تحـيط بـك الأن في حياتـك ، بمـا في ذلـك الأمور التى تشتكي منها ، انت المسئول عن اجتذابها ، وأنا أعلم أنه للوهله الأولى لم أجتذب حادث السياره ، لم اجتـذب هـذا العميل الذي قضيت معـه وقتـا عـصيبا ، وبـالطبع لم أجتـذب الديون ، وأنـا هنـا لأقـول لـك بكـل وضـوح وثقـة : بلـى لقـد جذبت كل هذه الأشياء اليك . هذا واحد من أصـعب المفـاهيم التى يمكـن اسـتيعابها ، ولكـن بمجـرد أن تتقبلـه سـوف تكـون قادرا على تغيير حياتك .

حين يسمع الناس هذا الجزء من السر لأول مـره فـإنهم غالبـا يـستدعون مـن التـاريخ أحـداث راح ضـحيتها الكـثير مـن الأرواح ، ويجـدون ذلـك غـير قابـل للإستيعاب ، فكيف يقوم عدد كبير للغاية من الأشخاص بجذب أي حدث مهمـا كان ، وفقا لقانون الجذب لابد أنهم كانوا على التردد نفسه الخاص بالحـدث . ولا يعني هذا بالضروره أنهـم فكـروا في ذلـك الحـدث بالتحديـد . لكـن تـردد أفكارهم توافق مع تردد الحدث . إذا اعتقـد النـاس أنهـم يمكـن أن يكونـوا في المكـان غـير المناسـب في الوقـت غـير المناسـب ،وأنـه لـيس لهـم اي سـلطة علـى الظروف الخارجية ،فإن تلك الأفكار الخاصة بـالخوف والأحبـاط والعجـز إذا ما استدامت وطغت علـى تفكـريهم ،فإنهـا مـن الممكـن أن تجـذبهم بالفعـل الى المكان الغير مناسب في الوقت غير المناسب .

أنت تملك الإختيار الأن ، هل تريـد أن تعتقـد أن الحـظ هـو الـذي يـؤدي الى الأحداث السيئة التى يمكنها أن تحدث لك في أي وقـت ؟ هـل تريـد أن تعتقـد

أنك قد توجد في المكان غير المناسب في التوقيت غير المناسب ؟ وأنه لاحيلة ولا سلطة لك على الظروف ؟

أم انك تريد أن تؤمن وأن تكون متأكدا من أن تجربة حياتك بين يديك أنت ، ولا شئ غير كل خير سيأتي الى حياتك لأنك هكذا تفكر ؟ إنك تمتلك حق الأختيار ، وأيا كان ما اخترت أن تفكر فيه فسوف يكون هو تجربة حياتك .

لا شئ يمكنه أن يصبح جزءا من تجربتك مالم تستدعه عبر أفكارك المستديمه والملحه .

بوب دويل

الغالبية العظمى منا يجتذبون الأشياء تلقائيا ، ولكننا فقط نظن أن الأمر ليس بأيدينا . إن افكارنا ومشاعرنا تعمل بصورة تلقائية ، وهكذا فأن كل شي يأتي الينا تلقائيا

ما من أحد يتعمد جذب ما هو غير مرغوب فيه . بدون الإطلاع على السر ، من السهل أن ترى كيف تحدث بعض الأشياء غير المرغوبة في حياتك أو في حياة الأخرين . إنها تعزى بكل بساطة الى انعدام إدراك القوة الأبداعية الكبرى لأفكارنا .

د. جو فيتال

الآن إذا كانت هذه المرة الأولى التى تسمع فيها هذا ، فقد تجد نفسك تقول رباه هل على أن أرصد وأراقب أفكاري ؟ إن هذا يتطلب الكثير من الجهد . قد يبدو الأمر كذلك في البداية ، ولكن ها هنا يبدأ المرح والمتعة

ويكمن المرح في أن هناك الكثير من الطرق المختصرة للسر ، ويمكنك أن تختار الطرق المختصرة الى تؤدي الى أفضل النتائج بالنسبة لك . استمر في القراءة ، وسوف ترى كيف يمكنك تحقيق ذلك .

مارسي شيموف

مؤلفة ومحاضرة دولية ورائدة في مجال التطور الشخصي

من المستحيل أن نرصد كل فكرة تمر بنا . يخبرنا الباحثون أنه يخطر ببالنا حوالي ٦٠٠٠٠ فكرة كل يوم . هل يمكنك أن تتخيل مدى الأرهاق الذي سينتابك لكي تسيطر على هذا ؟ ولحسن الحظ هناك طريقة سهلة لمعرفة افكارنا وهي مشاعرنا ، فمشاعرنا تسمح لنا بمعرفة ما نفكر فيه .

لا يمكن أن نبالغ في تقدير أهمية المشاعر ، إن مشاعرك هى الأداة الاهم لمساعدتك على تشكيل حياتك . إن أفكارك هى السبب الأول لكل شيئ . وكل شيئ أخر تراه وتعايشه في هذا الكون ما هو إلا نتيجة ، بما في ذلك مشاعرك ، لكن السبب هو دائماً أفكارك .

بوب دويل

إن العواطف هبة لا تقدر بثمن نحظى بها لتسمح لنا بمعرفة ما نفكر فيه

إن مشاعرك تخبرك على وجه السرعة بما تفكر فيه . فكر في بالأوقات التى تفيض فيها مشاعرك فجأة ، ربما عندما تسمع بعض الأنباء السيئة . وذلك الشعور الغريب الذي ينتاب معدتك أو شفيرتك العصبية بشكل فوري . وبهذا تعرف أن مشاعرك بمثابة إشارة فورية لتعرفك ما تفكر فيه .

يجب أن تصبح مدركا لطبيعة مشاعرك ، وتعي ما تشعر به ، لأن هذا الطريق الأسرع لكي تعرف ما تفكر فيه .

ليزا نيكولس

لديك نوعان من المشاعر : المشاعر الجيدة والمشاعر السيئة ، وأنت تعرف الفرق بينهما لأن الأولى تجعل شعورك طيبا والأخرى تجعل شعورك سيئا ، إن الإحباط والنقمة هي تلك المشاعر التى تحرمك من الشعور بالسيطرة على زمام الأمور . تلك هي المشاعر السيئة .

لا أحد يستطيع أن يخبرك ما إذا كانت مشاعرك جيده ام سيئه ، لأنك الوحيد الذي يعلم بطبيعة مشاعرك في أي وقت . وإذا لم تكن واثقا من طبيعة مشاعرك ، فسل نفسك ما طبيعة شعوري ؟ يمكنك أن تتوقف وتطرح

هذا السؤال مرات كثيرة خلال اليوم . وبينما تفعل تصير أكثر إدراكا لطبيعة شعورك .

الأمر الأكثر أهمية بالنسبة لك هو أن تعلم أنه من المستحيل أن تكون مشاعرك سيئة في الوقت نفسه الذي تراودك فيه أفكار طيبة ، فذلك ضد القوانين الطبيعية ، لأن أفكارك هي التى تولد مشاعرك ، فإذا انتابك شعور شئ ، فهذا لأنك تفكر بأفكار تجعلك تشعر شعورا سيئا .

تحدد أفكارك التردد الخاص بك ، وتنبئك مشاعرك في الحال بطبيعة التردد الذي تكون عليه . عندما تصبح مشاعرك سيئه ، فأنك تكون على تردد يجذب المزيد من الأمور السيئة . وعندها لا مفر أن يستجيب قانون الجاذبية بأن يبث لك في المقابل المزيد من صور الأمور السيئة والأمور التى ستجعلك تشعر شعورا سيئا .

وإذا انتابك شعور سيئ دون أن تبذل أي مجهود لتغيير أفكارك وتحسن ما تشعر به ، فكأنك بالفعل تقول ، إنني أرد المزيد من الظروف التي تحمل لي هذا الشعور السيئ ، أريدها بشدة .

ليزا نيكولس

الوجه المقابل لهذا هو أن تحظى بعواطف جيده ومشاعر جيده ، إنك تدركها عندما تخامرك لأنها تجعلك تشعر بشعور طيب . المتعة ، البهجة، الأمتنان ، الحب . تخيل إذا كان بوسعنا أن نشعر بهذا كل يوم . عندما ترحب بالمشاعر

الطيبة، فإنك تجذب إليك المزيد من المشاعر الطبية والأمور التى تجعلك تشعر بشعور طيب .

بوب دويل

الأمر في غاية البساطة . ما الذي أقوم بجذبه في هذة اللحظة ؟ حسنا بم تشعر ؟ أشعر بشعور طيب ، حسن جد ، واصل القيام بذلك .

من المستحيل أن ينتابك شعور طيب وفي الوقت نفسه تكون لديك أفكار سلبية . إذا كنت تشعر بشعور طيب ، فلأنك تحظى بأفكار طيبة ، وهكذا يمكنك أن تحظى باي شئ في حياتك ، ليش هناك حدود لما قد تحظى به ولكن هناك شرط واحد ، عليك أن تشعر بشعور طيب ، وحين تفكر في الأمر ، اليس هذا هو كل ما أردته دائما ؟ إن هذا القانون مثالي.

مارسي شيموف

إذا كنت تشعر بشعور طيب ، فأنك بذلك تصنع مستقبلا يتوافق مع رغباتك . وإذا كنت تشعر بشعور سيئ ، فأنك تصنع مستقبلا يتعارض مع رغباتك . إن قانون الجذب يعمل في كل ثانية من يومك . كل شئ تفكر فيه وتشعر به يصنع

متستقبلنا . إذا كنت قلقا أو خائفا فإنك تجلب عندئذ المزيد من ذلك الى حياتك طوال اليوم .

عندما ينتابك شور طيب ، فلابد أنك تفكر أفكارا طيبة ، وهكذا تكون على المسار الصحيح وتطلق ترددا قويا يجذب اليك المزيد من الأمور التى ستحمل لك شعورا طيبا . تشبث بتلك اللحظات التى تنتابك فيها المشاعر الطيبة ، واستغلها ، كن مدركا لحقيقة أنك كلما زدت من مشاعرك الطيبة ، زاد اجتذابك للكثير من الأمور الطيبة .

لنمض خطوة أخرى الى الأمام . ماذا لو كانت مشاعرك هي بالفعل إشارات تواصل منبعثة من الكون لتجعلك تعلم ما تفكر به؟

جاك كانفيلد

إن مشاعرنا بمثابة آله تزودنا بالتغذية الراجعة التى تخبرنا ما إذا كنا على المسار الصحيح أم لا .

تذكر أن أفكارك هي السبب الأول لكل شئ . لذا فحين تسيطر عليك فكرة دائمة ومتكررة فإنها تنبعث على الفور نحو الكون . تعمد تلك الفكرة الى ربط نفسها مغناطيسيا الى تردد شبيه وفي غضون ثوان ترسل قراءة ذلك التردد رجوعا إليك من خلال مشاعرك . بعبارة أخرى . مشاعرك هي المردود الذي يرسله لك الكون استجابة لأفكارك ليخبرك بالتردد الذي تكون عليه في الوقت الحاضر . إن مشاعرك هي آلية المردود الخاص بالتردد الذي أنت عليه .

عندما تتابك مشاعر طيبة ، فإنها بمثابة رد الكون عليك برسالة مفادهـا أنـك تفكر أفكارا طيبة . وعلى العكس . عندما تنتابك مشاعر سيئه فإنك تـستقبل الرد برسالة مفادها ، إنك تفكر أفكارا سيئة.

وهكذا عندما تشعر بشعور سـيئ فـأن ذلـك يكـون رسـالة مـن الكـون تقـول في الحقيقة ، حذار ، غير التفكير الآن . تم تسجيل تردد سلبي ، غير التردد، عـد عدا تنازليا للتوكيد ، تحذير .

في المرة التالية التى ينتابك فيها شعور سيئ أو تشعر فيها بأي عواطف سـلبية ، أنصت الى الأشارة التى تستقلها من الكون ، ففـى تلـك اللحظـة الـتى تـشعر فيها بمثل تلك المشاعر السلبية أنت تعوق كل ما هو صالح لك عـن المجـئ إليـك لأنك على تـردد سلبى ، غير أفكارك وفكر في شئ جيـد ،وعنـدما تبـدأ الأفكـار الطيبة في الوصول إليك سوف تعرف أنها جائت لأنك تحولت الى موجة تـردد جديدة ، والكون قد اكدها بالمشاعر الإفضل .

بوب دويل

إنك تحصل بالتمام والكمال على مثل مـا تـشعر بـه ، لكنـك لا تحصل على القدر الكثير من مثل ما تفكر فيه .

ولذلك ينزع الناس الى التقافز والخروج عـن مـسارهم إذا مـا التـوت أقـدامهم عند قيامهم مـن الفـراش ، ويمـضى يـومهم بكاملـه علـى هـذا المنـوال وهـم لا يعرفون بالمرة أن تحولا بسيطا لعواطفهم من شأنه أن يبدل مـن يـومهم برمتـة وحياتهم كاملة .

إذا انتويت فور استيقاظك من النوم صباحا أن تقضي يوما طيبا وكنت تتحلى بتلك المشاعر السعيدة بالتحديد ،وما دمت لم تسمح لأي شئ أن يغير من مزاجك ،فإنك سوف تواصل من خلال قانون الجذب جذب المزيد من المواقف والأشخاص الذين يدعمون ذلك الشعور السعيد .

عايشنا جميعا مثل تلك الأيام أو الأوقات عندما يمضي شئ بعد آخر على غير ما يرام بالمره ، إن رد الفعل المتسلسل هذا يبدأ من فكرة واحدة ، سواء كنت واعيا بذلك أم لا ، إن فكرة سيئة واحدة جذبت المزيد من الإفكار السيئة ، وانتظم التردد ، وفي نهاية الأمر حدث أمر سيئ حقا . وعندئذ وعندما تستجيب لشئ واحد سيئ وقع . فأنك تجذب المزيد من الأمور السيئة التى تمضى على غير ما يرام . ردود الأفعال تجذب فقط المزيد من مثيلاتها ، وسوف تواصل سلسلة ردود الأفعال في الحدوث حتى تنأى بنفسك عن ذلك التردد ، من خلال عزمك على تغيير أفكارك بشكل واع .

يمكنك أن تحول أفكارك نحو ما تريده ، وأن تستقبل توكيدات عبر مشاعرك بأنك قد غيرت ترددك ، وسوف يحكم قانون الجذب قبضته على ذلك التردد الجديد ، وسوف يرسله من جديد إليك بصفته الشكل الجديد لحياتك .

الآن يمكنك استغلال مشاعرك والإستفادة منها في إضفاء الطاقة والحيوية على جميع أمور حياتك .

يمكنك أن تعمد إلى استخدام مشاعرك في الإنتقال الى تردد أكثر فاعلية من خلال إخفاء بعض المشاعر على ما ترغب في تحقيقة .

مايكل بيرنارد بيكويث

> يمكنك أن تشعر من الآن بأنك معافى الصحة ، يمكنك أن تبدأ الشعور بالرخاء والوفرة . وما سوف يحدث هو أن الكون سوف يستجيب لطبيعة إغنيتك ، وسوف يستجيب الكون لطبيعة الشعور الداخلي ويتجلى لك كما تتوقعه ، لأن ذلك هو ما تشعر به .

وعلى هذا فما الذي تشعر به الآن ؟ خذ بضع دقائق لتفكر فيما تشعر به وإذا لم تكن تحس بشعور طيب بالقدر الذي توده ، ركز على الإحساس بشاعرك الداخلية وأن تحسنها عامدا ، عندما تركز بشدة على مشاعرك ، بنية أن تحسن منها يمكنك أن ترفعها نحو مستوى أسمى ، وإحدى الطرق لتحقيق ذلك هي أن تغلق عينيك (وأن تستبعد كل ما يشوشك) ، وتركز على مشاعرك الداخلية ، وتبتسم لمدة دقيقة واحدة .

ليزا نيكولس

> إن افكارك ومشاعرك تصنع حياتك . سوف يكون الأمر دائما على هذا النحو . هذا أمر لاشك فيه .

تماما مثل قانون الجاذبية الأرضية ، فإن قانون الجذب لا يخطئ أبدا . انك لا ترى غزلانا تطير في الهواء ، لأن قانون الجاذبية الأرضية قد أخطأ ونسى أن يطبق الجاذبية الأرضية على العزلان ذلك اليوم . وعلى نفس المنوال ، فليس

هناك استثناءا ت لقانون الجذب ، فإذا حدث لك شئ ما ، لابد أن تكون قد جذبته بفكرمستديمة . إن قانون الجذب يتسم بالدقة .

مايكل بيرنارد بيكويث

من الصعب علينا تقبل هذا ، ولكن عندما نبدأ في تفهم واستعياب ذلك ، فإن النتائج ستكون بالغة الروعة . فما يعنيه هذا هو أنة ايا كان ما فعلته أي فكرة في حياتك ، فأنه يمكن تغييره من خلال حدوث تحول في وعيك وإدراكك.

إنك تمتلك القدرة على تغيير أي شئ ، ذلك لأنه لا أحد سواك يختار لك أفكارك أو يحس بدلا منك بمشاعرك . انك تصنع عالمك الخاص بينما تمضي في حياتك .

د. جو فيتال

من الهم حقا أن تنتابك المشاعر الطيبة ، ذلك لأنها هي ما ينبعث كالأشاره الى الكون فبيدأ في جذب المزيد من المشاعر والأشياء الطيبة اليك . وهكذا فكلما زاد مقدار ما تحسه من مشاعر طيبة اجتذبت اليك المزيد من الأمور التي تساعدك على أن تشعر بشعور طيب ، وستكون أكثر قدرة على أن تسمو بروحك المعنوية لأعلى وأعلى .

بوب بروكتور

هل تعلم أنه عندما تنتابك مشاعر الإحباط فإنك تستطيع أن تبدلها في لحظة ؟ أستمع الى مقطوعة موسيقية جميلة ، أو ابدا بالغناء ، سوف يغير هذا مزاجك . أو تذكر شيئا جميلا . فكر في طفل رضيع أو في شخص تحبة حبا صادقا ، وركز علية بعض الوقت . احتفظ بتلك الفكره في عقلك واجعل كل ما عداها خارجا . وأضمن لك أنك سوف تبدأ في الإحساس بشعور طيب .

ضع قائمة ببض الأشياء التى تغير مزاجك لتستعين بها عند الحاجة . قد تكون تلك الأشياء ذكريات جميلة أو أحداثا مستقبلية أو لحظات مرحة ، أو قد تتجسد في الطبيعة أوفي إنسان تحبة ، أو حتى موسيقاك المفضلة ، إذن عندما تجد نفسك غاضبا أو محبطا أو لا تشعر بارتياح ، استعن بقائمة الأشياء التى تغير مزاجك وركز على احدى بنودها . وسوف تقوم أشياء مختلفة بتبديل مزاجك في أوقات مختلفة ، وهكذا إذا لم يأت أحدها بنتيجة ، انتقل الى شئ آخر ، لا يقتضي الأمر أكثر من دقيقه أو اثنتين من تغير بؤرة تركيزك لكى تحول نفسك وتحول ترددك .

الحب: هو العاطفة الأسمى

جيمس راي

فيلسوف ، محاضر ، مؤلف ، ومؤسس كل من برنامج بروسبيرتي وهيومان بوتينشال

> ينطبق مبدأ الشعور الطيب على حيواناتك الأليفة . على سبيل المثال ، إن الحيوينات مخلوقات مدهشة ، لأنها تضع المرء في حالة عاطفية رائعة ، عندما تشعر بالحب تجاه حيواناتك الأليفة ، ستجلب تلك الحالة الرائعة من الحب الخير الى حياتك . يالها من هبة ونعمة.

> إن مزيج الفكر والحب هما التركيبة التى تكون القوة التى لا تقاوم القانون الجذب .

ما من قوة أعظم شأنا في الكون كله من قوة الحب ، إن الشعور بالحب وأعلى تردد يمكنك أن تبثة . إذا أمكنك أن تغلف كل فكرة من أفكارك بالحب . إذا أمكنك أن تحب كل شئ وكل شخص ، فسوف تتحول حياتك بشكل جذري .

في حيقية الأمر، أشار بعض من عظماء مفكري الماضي الى قانون الجذب على أنه قانون الحب ، وإذا أمعنت في الأمر ، ستفهم السبب ، فاذا خطرت لك أفكار غير طبية حول شخص ما ، فسوف تتجسد فيك الأفكار غير الطيبة . لا

يمكنك أن تؤذي شخصا أخر بأفكارك . بل أنك فقط ستؤذي نفسك . إذا سيطرت عليك أفكار الحب ، فخمن من سيتلقى المنافع ، انه أنت ، وهكذا فإذا كانت الحالة المهيمنة عليك هي الحب . فإن قانون الجذب أو قانون الحب يستجيب بأقصى وأعظم قوة لأنك تقف على أعلى تردد ممكن . وكلما زاد مقدار ما تشعر به وما تبثة من حب ، زاد مقدار ما تمتلكه من قوة وطاقة .

إن قانون الجذب هو المبدأ الذي يعطي الفكرة قوتها الديناميكية لكى تتناسب مع موضوعها ، وبالتالي تتغلب على كل تجربة إنسانية عصبية ، وهذا القانون هو مسمى آخر للحب . هذا مبدأ أساسي وأزلي متضمن في كل الكائنات والأشياء وفي كل نظام فلسفي ، وكل دين وكل علم . ليش هناك مهرب من قانون الحب . إن المشاعر هي التى تضفي الحياة على الفكر . إن المشاعر هي الرغبة ، والرغبة هي الحب والفكر المشبع بالحب لا يقهر أبدا .

مارسي شيموف

عندما تبدأ فهم أفكارك ومشاعرك والسيطرة حقا عليها ، حينئذ سترى كيف تصنع واقعك الخاص ، وهناك تكمن حريتك ، وهناك تجد كل قوتك .

تطلعنا مارسي شيموف على اقتباس رائع لعظيم اينشتاين : أهم سؤال يمكن لأي انسان أن يطرحة على نفسه هو : هل هذا عالم ودود ؟

وبمعرفة قانون الجذب ، فإن الإجابة التى لا مراء فيها هي نعم ، العالم ودود . لماذا ؟

لأنك حين تجيب بهذه الطريقة ، سوف تعايش ذلك وفقا لقانون الجاذبية . صاغ آينشتان هذا السؤال القوي الفعال لأنه كان مطلعا على السر ، وكان يعلم أنه بطرحه لهذا السؤال ، فإنه سيدفعنا للتفكير في اتخاذ خيار . لقد منحنا فرصة عظيمة ، فقط بطرحة للسؤال .

وللمضي الى ما هو أبعد بمقصد اينشتيان ، يمكنك أن تصيغ توكيدا وتجاهر به قائلا ، هذا كون بديع . الكون يحتوي على كل الأمور الطيبة ، كل ما يحدث بالكون يكون في صالحي . كل ما في الكون يدعمني فيما أفعله ، أجد كل ما أتمناه في الكون ، وكن متأكدا من أن هذا الكون ودود حقا .

جاك كانفيلد

منذ أن تعلمت السر وبدأت في تطبيقة على حياتي أصبحت حياتي حقا سحرية . أعتقد أن نوعية الحياة التى يحلم بها

كل شخص هي التى أحياها أنا يوميا ، فأن أعيش في قصر ثمنه ٤٥٠٠٠٠٠ دولار ، ولى زوجه أعشقها ، أقضى إجازاتي في أورع بقاع العالم . تسلقت جبالا ، رحلت مستكشفا ، وسافرت في رحلات سفاري ،وكل هذا قد حدث ، واستمر في الحدوث ، بسبب معرفتي بكيفية تطبيق السر .

بوب بروكتور

يمكن أن تكون الحياة تجربة استثنائية ، ويجب أن تكون كذلك ، ولسوف تكون كذلك ، عندما تبدأ في استخدام السر

هذه هي حياتك أنت ، هي في انتظارك لأكتشافها ،وحتى الأن لعلك كنت تعتقد أن الحياة صعبة وكلها صراع ، وهكذا من خلال قانون الجذب سوف تعيش فعلا حياة صعبة وكلها صراع ، فلتبدأ على الفور في الصباح التالى بصوت في وجه العالم : الحياة يسيرة جدا الحياة جميلة جدا ، جميع الأشياء الطيبة تحدث لي .

ثمة حقيقة دفينه بداخلك قد انتظرت طويلا لأكتشفاك لها ، وهذه الحقيقة هي أنك تستحق كل الأشياء الطيبة التى تقدمها الحياة . إنك تعلم هذا علم اليقين ، لأنك تشعر بالأستياء عندما تفتقر للأمور والأشياء الطيبة . كل الأشياء الطيبة هي حق فطري لك ، إنك تملك زمام السيطرة على نفسك ، وقانون الجذب هو أداتك البديعة لتصنع ما تريده في حياتك ، فلترحب باسحر الحياة ، بسحرك الخاص .

السر في نقاط موجزة

-قانون الجذب قانون طبيعي . إنه غير موجه لشخص معين ، وهو حيادي مثل قانون الجاذبية الأرضية .

-لا شيئ يمكنه أن يصبح جزءا من تجربتك مالم تستدعه عبر أفكارك المستديمة والملحة .

-لتعرف ما تفكر فيه ،اسأل نفسك عن شعورك ، فالمشاعر أدوات لا تقدر بثمن لتنبئنا بطبية تفكيرنا .

-من المستحيل أن تكون مشاعرك سيئة في الوقت نفسه الذي تراودك فيه أفكار طيبة.

-تحدد أفكارك التردد الخاص بك ، وتنبكك مشاعرك في الحال بطبيعة التردد الذي تكون عليه، عندما تصبح مشاعرك سيئة فإنك تكون على تردد يجذب المزيد من الأمور السيئة ، وعندما تشعر بشعور طيب فإنك تجذب بقوة المزيد من الأمور الطيبة اليك .

-الأشياء التى تعدل مزاجك ،مثل الذكريات ،الطبيعة الخلابة أو موسيقاك المفضلة ،يمكنها أن تغير مشاعرك وتحول ترددك على الفور.

-إن الشعور بالحب هو أعلى تردد يمكنك أن تبثه . وكلما زاد ما تشعر به وما تبثه من حب ، زاد مقدار ما تمتلكه من قوة وطاقة .

كيف تستخدم السر

إنك مبدع ، وثمة عملية سهلة للإبتكار والإبداع باستخدام قانون الجذب . لقد أطلعنا أعظم المعلمين والعباقره على عمليـة الإبـداع بأشـكال شـتى مـن خـلال أعمالهم البديعة، وقد وضع بعض المعلمين العظام قصـصا لإبـراز كيفيـة عمـل القوانين التيى وضعها اللّه في الكون .والحكمة التى تنطوي عليها قصصهم قـد تم تناقلـها عـبر القـرون وصـارت أسـطورية . العديـد مـن الأشـخاص الـذين يعيشون في يومنـا هـذا لا يـدركون أن جـوهر ولـب تلـك القـصص هـو حقيقـة الحياة نفسهأ .

جيمس راى

إذا تـذكرت حكايـة عـلاء الـدين ومـصباحه، حينمـا يلـتقط علاءالدين المصباح وينفض الغبار عنه، ويقفز الجنى خارجـا ، فدائما ما يقول الجنى شيئا واحدا

شبيك لبيك خادمك بين ايديك ، مر تطع يا سيدي

وتحكي القصة أن هناك ثلاث أمنيات ، لكنك لو تتبعت أصول القصة فيما مضى ، فلم يكن هناك أية حدود على الإطلاق لعدد الأمنيات . فكر في ذلك الأمر .

والآن ، لنأخذ هذا المجاز ونطبقة على حياتك . تذكر أن علاء الدين هو الشخص الذي يطلب على الدوام ما يريده ، ثم تجد بين يديك الكون سخيا ، وهو الجني . وقد منحت المأثورات ذلك الجنى أسماء عديدة ، إنه الملاك الحارس الخاص بك ، أو ذاتك الأعلى . يمكننا أن نطلق عليه أي شئ ، ولتختر التسمية التى تعمل لخير مافيه صالحك ، ولكن كل تراث أو عقيدة من تلك قالت إن هناك شيئا ما أضخم منا والجنى دائما يقول شيئا واحدا :

شبيك لبيك خادمك بين ايديك ، مر تطع يا سيدي

تظهر تلك القصة الرائعة كيف تبدع حياتك بكاملها وكل شئ فيها . لقد أطاع الجنى ببساطة كل أمر لك . الجني هو قانون الجذب ، وهو دائما حاضر وهو دائما ما ينصت لأي شئ تفكر فيه ، أو تتحدث به، أو تقوم به . ويفترض الجنى أن كل شئ تفكر فيه تريده ، وأن كل شئ تتحدث عنه تريده ، وأن كل شئ تتصرف من منطلقه ، فإنك تريده ، أنت سيد الجني ، والجني موجود لخدمتك . لن يراجع الجني أبدا أوامرك أو يستفسر عنها . إنك تفكر في

الأمر ، ويشرع الجني على الفور في تكييف الكون ، من خلال النـاس والظـروف والأحدث ، لتحقيق رغبتك وأمنيتك .

العملية الإبداعية

إن العملية الإبداعية المستخدمة في السر والمستلهمة من كتب الحكمة القديمة ، هي مخطط إرشـادي سـهل بالنـسبة لـك لتـصنع مـا تـشاء في ثـلاث خطـوات بسيطة.

الخطوه الاولى :الطلب

ليزا نيكولس

الخطوة الأولى هي أن تطلب ، وجه طلبك للكـون ، ودع الكـون يعرف ما تريده ، ولسوف يستجيب الكون لأفكارك بإذن الله .

بوب بروكتور

مالذي تريده حقا ؟ اجلس واكتبه على ورقة . اكتبه في زمن المضارع . يمكنك أن تبدأ بعبارة مثل " إنني سعيد وممتن للغاية الآن نظرا .... " ومن ثم أوضح كيف تريد أن تكون حياتك ، في كل ناحية من نواحيها .

عليك أن تختار ما تريد ، ولكن عليك أن تكون واضحا بشأنه . هذه هي مهمتك . وإذا لم تكن واضحا ، فإن قانون الجذب عندئذ لايمكنه أن يجلب لك ما تريد . فسوف ترسل ترددا مختلطا وسوف تجذب فقط نتائج مختلطة ، وللمره الأولى في حياتك . فكر فيما تريده حقا .الأن بعد أن عرفت أنك تستطيع أن تملك ، وأن تكون ، وأن تعقل أي شئ ، بلا حدود فما الذي تريده ؟

الطلب هو الخطوه الأولى في العملية الأبداعية ، لذا فلتكتسب عادة أن تطلب وتسأل ، إذا كان عليك أن تتخذ خيارا ولا تعرف أي الطرق تسلك ، فلتسل وتطلب ، ينبغى ألا تتوقف مبهوتا أمام أي شئ في حياتك . فقط إسأل .

د. جو فيتال

هذا شئ ممتع بحق . يبدو الأمر مثل امتلاك الكون في كتالوج خاص بك ، إنك تقلب صفحاتة وتقول : أرغب في أن احظى بهذه التجربة ، وأحب أن أمتلك ذلك المنتج وأن أكون شخصا مثل ذلك . وردورك هو أن تصوغ طلبك من الخالق ، والكون سوف يتولى المهم . الأمر حقا بهذا السهولة.

لست مضطرا لأن تطلب مرارا وتكرارا .اطلب مره واحده فقط . إنه تماما مثل اختيار منتج ما من كتالوج . ليس عليك سوي أن تطلب شيئا مـا مـره واحـدة . فإنك لا تحدد الطلب ثم تشك فيما إذا كان الطلب تم قبولـه أم لا فتطلـب مـن جديد ، ثم مرة أخرى ، ثم مـن جديـد ، أن تطلـب مـره واحـدة ، هكـذا الأمـر نفسه مع العملية الأبداعية. إن الخطوه الأولى هي ببساطة أن تكـون واضـحا ومتأكدا بشأن ما تريده . وعدما تصبح واضحا بشأنه في عقلك تكون قد طلبت .

الخطوه الثانية : آمن (اليقين بالله)

ليزا نيكولس

الخطوة التالية هي أن تؤمن . آمن بـأن الأمـر سـار ملـك يـديك فعلا . فلتتسم بما أحـب أن أسميـه الإيمـان الـذي لا يتزحـزح . آمن بالغيب .

عليك أن تؤمن بأنك قد تلقيت ما تشاء . عليك أن تعرف أن ما تريده هو ملـك لك لحظة طلبه ، لابد أن تتحلى بإيمان كامل وتام ، فأنت إذا اخترت طلبا مـن كتـالوج فـسوف تـسترخي وأنـت عـالم بأنـك سـوف تتلقـى مـا قمـت بطلبـه ، وتستكمل حياتك .

"انظر للأشياء التى تريدها على أنها ملكك بالفعل ، واعلم أنها سوف تأتي إليك عند الحاجة . ودعها تأت . لا تقلق ولا تغتم بشأنها . ولا تفكر في افتقارك لها . فكر فيها على أنها ملكك ، كما لو أنها تنتمي إليك ، في ملكيتك بالفعل"

روبرت كولير

في اللحظة التى تطلب فيها ، وتؤمن ، وتعلم بأنك تحظى بالفعل في الغيب بما تريد، يتحول قانون الله في الكون كله لتحقيق ما تريد في العالم الواقعي . عليك أن تتصرف ، وتتحدث ، وتتفكر ، كما لو أنك تتلقاه الأن . لماذا ؟ لأن الكون مرآة وقانون الجذب يعكس اليك أفكارك المهيمنة . وهكذا أليس من المنطقي والمعقول أن ترى نفسك تتلقى ما تريد ؟ إذا اشتملت أفكارك على عدم حصولك على ذلك الشئ بعد ، فسوف تستمر في جذب عدم امتلاكك له . عليك أن تؤمن بأنك تمتلكه بالفعل .عليك أن تؤمن بأنك تلقيته ،يجب أن تبث ترددك الحسي بتلقية لتستعيد تلك الصور من جديد الى حياتك ، وحين تقوم بذلك فإن قانون الجذب سوف يقوم بكل فاعلية بتحريك جميع الظروف ، والأشخاص والأحداث ، من أجل أن تلقى ما تريد .

عندما تحجز لقضاء إجازه ، أو تطلب شراء سياره جديدة فارهة ، أو تشتري منزلا فإنك تعلم بأن تلك الأشياء قد أصبحت ملكك . ولن تذهب لتحجز لك

مكانا لقضاء إجازه أخرى في نفس الفترة الزمنيـة ، أو تبتـاع سـيارة أخـرى أو منزلا آخر . إذا ربحت ورقة في اليانصيب أو ورثت إرثا عظميا ، فحتى قبل أن تمتلك المال ماديا . تدرك أنه قد صارملكك ، هذا هـو المقـصود بـشعور الأيمـان بأنه ملكك وبأنـك قـد تلقيتـه .أحـصل علـى الأِشـياء الـتى تريـدها بالـشعور والأيمان بأنها ملكك .عندما تقول بذلك ،فإن قانون الجذب سيقوم بكل فاعلية بتحريك جميع الظروف ، والأشخاص والأحداث ، من أجل أن تتلقى ما تـريد .

كيف تصل بنفسك الى نقطة الأيمان ؟ ابدأ بالتخيل . كـن مثـل طفـل ، وابـدأ التخيل ، تصرف كما لو أنك تحظى بالشي فعلا . وعندما تتيخل سوف تبـدأ في الإيمان والتصديق بأنك قد تلقيتة . يستجيب الجني لأفكارك المهيمنـة طيلـة الوقت ، وليس فقط في لحظة طلبك للأمر ،ولهذا السبب بعد أن تطلـب عليـك أن تستمر في التصديق والمعرفة ، تحل بالأيمان ،إن ايمانك بأنـك تحظـى بهـذا الشئ ،ذلك الإيمان الراسخ ،هـو القـوة الأعظـم عنـدك . عنـدها تـصدق أنـك سوف تتلقى ما تريد ، استعد وراقب إرادة اللّه تبدأ .

يمكنك أن تحظى بما تـريـد ـ إذا علمـت كيـف تـصوغ القالب الخاص به في أفكارك . لـيس هنـاك حلـم لا يمكن أن يتحقق ، إذا تعلمـت فقـط اسـتخدام القـوى الأبداعية التى تعمل مـن خلالـك ، إن الطـرق الـتى تجدي نفعا مع أحدهم سوف تجدي نفعا مع الجميع ، يكمـن سـر القـوة في اسـتخدام مـا تحظـى بــه ... بحرية .. وبأقصى حد ، وبالتالي أن تفتح قنواتـك

على أقصى استاع لها أمام المزيد من القوه الأبداعيـة لتتدفق عبرك .

روبرت كولير

د. جو فيتال

سوف يعمد قانون الله في الكون إلى إعادة ترتيب ذاتـه ليجعـل الأمر ممكن الحدوث بالنسبة لك .

جاك كانفيلد

الغالبية العظمى منا لم يسمحوا أبدا لأنفسهم أن يريدوا ما هـم حقا راغبون فيه ، لأنهم لا بستطيعون أن يدركوا كيف سـيبتدي لهم .

بوب بروكتور

إذا قمت ببحـث صـغيرفحـسب ، سـتجد فيـه برهانـا لـك أن أي شخص قد توصل ذا مرة الى شئ ما وأنجزه ولم يكن يعلم كيف سيكون عليه الأمر ، لكنع علم فقط أنه سينجز ويحقق ما انتواه .

د. جو فيتال

لست مضطرا لأن تعرف كيف ستحدث الأمور . لست مضطرا لأن تعرف كيف سيعيد قانون اللّه ڤي الكون ترتيب ذاته .

ليس مهما بالنسبة لك أن تعـرف كيـف سـيحقق لـك قـانون اللّه ڤي الكـون مـا تنشده . دعه يقم بهذا نيابة عنك . عندما تحاول أن تتبين كيف سيتم هـذا . فأنك تبث ترددا يتضمن نقصا للإيمان ـ إنك لا تؤمن بأنـك قـد حزتـه حقـا . إنك تظن أن عليك القيام بـذلك ولا تـصدق بـأن قـانون اللّه ڤي الكـون سـوف يقـوم بـه نيابـة عنـك ، لكـن الطريقـة ليـست الـدور المنـوط بـك ڤي العمليـة الأبداعية .

بوب بروكتور

إنـك لا تعـرف كيـف سـيتجلى لـك الأمـر . سـوف تجـذب إليـك الطريقة.

ليزا نيكولس

ڤي إغلب الأوقات ، حـين لا نـرى الأشـياء الـتى طلبناهـا ، فإننـا نحبط ، ويخيب أملنا ونصير متشككين .يـأتي الـشك مـع الـشعور بخبية الأمل . خذ ذلك الشك وقم بتحويله ، تعـرف علـى ذلـك

الشعور ، واستبدل به إيمانا لا يتزحزح . إعلـم أن مـا أنـشده في طريقه إلي.

الخطوة الثالثة : تلقه

ليزا نيكولس

الخطوهة الثالثة ، وهي الخطوة الأخيرة في العملية الإبداعيـة ، وهي أن تتلقى ما تنشده .ابـدأ في التحلـى بـشعور رائـع حيـال هذا ، واشعر بالإحـساس الـذي سـتحظى بـه عنـدما تـصل الى مقصدك . اشعر بذلك من الآن .

مارسي شيموف

ومن المهم في هذه السلسلة من الخطوات أن تحـس شـعورا طبيـا ، أن تكون سـعيدأ ، لأنـه عنـدما تـشعر شـعورا طيبـا فإنـك تـضع نفسك على التردد المناسب لما تنشده .

مايكل بيرنارد بيكويث

هذا كون من المشاعر . إذا صدقت شيئا ما ذهنيا وحسب ، لكنك لم تتوافق معه بإحساسك ، فقد لا يكون لديك بالضرورة الطاقة الكافية لإظهار ما تنشده في حياتك ، ينبغى عليك أن تشعر به .

اطلب مرة واحدة .وصدق أنك تلقيت ما طلبته ،وكل ما عليك القيام به لكي تتلقى ما تطلبه هو أن تشعر شعورا طيبا . حين تحس شعورا طيبا ، تكون على التردد الخاص بالتلقى . تكون على التردد المناسب لكي تحدث لك جميع الأمور الطيبه ، وسوف تتلقى ما طلبته . ما كنت لتطلب أي شئ إلا إذا كان سيجعلك تشعر شعورا طيبا عند تلقيه ،أليس كذلك ؟ وهكذا فلتكن على تردد الشعور الطيب ، ولسوف تتلقى ما تطلبه .

ومن الطرق السريعة لأن تضع نفسك على هذا التردد أن تقول : " إننى أتلقى الآن ، إنني أتلقى كل الخير في حياتي ، الآن ، إنني أتلقى و اذكر رغبتك الآن ، واستشعر الأمر ، اشعر كما لو أنك تلقيت بالفعل ما أردت .

هناك صديقة عزيزة علي . "مارسي ، وهي واحدة من افضل من يقومون بهذا وهي تشعر بكل شئ ، تشعر بالنحو الذي سيكون علية الأمر عندما تحظى بما تطلبه ، إنها تشعر بكل شئ حتى يصبح واقعا . وهي لا تشغل بالها بالكيفية أو الوقت أو المكان الذي سيتم فيه الأمر ، إنها فقط تشعر بالأمر ومن ثم يتبدى لها متحققا .

وهكذا فلتتحل الآن بشعور طيب .

بوب بروكتور

عندما تحول ذلك الخيال إلى حقيقة ، سوف تتمكن من بناء خيالا ت أكبر وأكبر حجما ،وتلك يا صديقي هي العملية الإبداعية.

"مهما كان ما تدعو به في صلاتك بصدق وايمان عميق ، فإن اللّه يستجيب لك ."

حكمة قديمة

"أيا كانت الأشياء التى ترغب فيها ، فحين تصلي آمن إنها سوف تحقق ، ولسوف تتحقق ."

حكمة قديمة

بوب دويل

إن قانون الجذب ودراسته وممارسته ، كل ذلك يعتمد على اكتشاف ما سيساعدك في توليد مشاعر امتلاك الشئ المنشود الآن ، اذهب واختبر قيادة تلك السيارة . اذهب وتسوق من إجل ذلك المنزل ، ادخل البيت . قم بما يتطلب الأمر القيام به أيا كان من أجل أن تولدك مشاعر امتلاك ذلك الشئ المنشود الآن ،

وتذكر تلك المشاعر ، وأيا كان ما تستطيع القيام به من أجل إنجاز ذلك سوف يساعدك على جذبه واقعيا .

عندما تشعر كما لو أنك تمتلك ما ترغبه الآن ، وتكون مشاعرك حقيقية للغاية كما لو أنك امتلكت ما ترغبه بالفعل . فإنك تصدق أنك تلقيت ذلك الشئ المنشود ، وسوف تتلقاه .

بوب دويل

يمكن أن يتم الأمر على هذا النحو ، أن تستيقظ وتجد ما ترغبه متجسدا أمامك ، او تروادك فكرة ثاقبة حول ما يتوجب عليك فعله لتحقيق ما ترجوه ، ولا يجب عليك أن تقول : "حسنا ، يمكننى القيام بهذا على هذا النحو ، ولكن سأكره ذلك " . فإنك لا تكون على المسار الصحيح إذا كانت الحالة هكذا ، سوف يكون الفعل والتحرك لابد منهما أحيانا ، ولكن إذا ما كنت تقول بذلك حقا بالتوافق مع ما يحاول قانون الله في الكون أن يجلبه لك ، فسوف يحمل لك شعورا بهيجا ، وسوف تشعر بأنك مفعم بالحياة . سوف يتوقف الزمن بالنسبة لك ، ويمكنك القيام بذلك طوال اليوم .

الفعل هو كلمة ترادف العمل ، لبعض الأشخاص ، لكن الفعل المستلهم لا يبدو وكأنه عمل على الإطلاق ، والفارق بين الفعل الملهم والفعل بشكل عام هو : الفعل المستلهم هو عندما تفعل لكي تتلقى ما تريد ، إذا كنت تعمل لتحاول

جعل أمر يحدث ، فقد انزلقت للوراء ، فالفعل المستلهم لا يحتاج لبذل جهد . وهو يحمل شعورا رائعا لأنك تكون على تردد التلقي . تخيل الحياة مثل نهر سريع الجريان ، عندما تعمل لكى تجعل شيئا ما يحدث سيبدو الأمر كما لو أنك تسبح ضد التيار ، سيبدو الأمر مثل صراع ومعركة ، أما عندما تعمل لكي تتلقى من الكون ، سوف تشعر كما لو أنك تطفو مع تيار مجرى النهر ، سكون أمرا لا يتطلب أي جهد . هذا هو شعور الفعل المستلهم . أن تطفو مع تيار مجرى النهر . سيكون أمرا لا يتطلب أي جهد . هذا هو شعور الفعل المستلهم . أن تطفو مع تيار الكون والحياة.

أحيانا لن تكون مدركا حتى أنك استخدمت الفعل ، حتى بعد أن تتلقى ما تنشد ، لأن القيام ب الفعل يمنحك إحساسا رائعا ، سوف تسترجع عندئذ ما مضى وترى روعة الطريقة التى حملك بها قانون اللّه في الكون لما أردته ، وأيضا الطريقة التى جلب بها ما أردته.

د. جو فيتال

قانون اللّه في الكون يحب السرعة ، لا تتباطأ ، لا تفكر مره ثانية ، لا تتشكك عندما تجد أمامك الفرصة ، عندما توجد الدافعية ، عندما يكون الحافزالفطري بداخلك فلتتحرك . تلك هي مهمتك ، وهذا كل ما عليك القيام به .

ثق بغرائزك ، إنها لإلهام الذي يرسله لك قانون الله في الكون ، إنهـا وسـيلته للتواصل معك على موجـة التلقـى ، إذا كـان لـديك شـعور فطـري أو غريـزي ، فاتبعه ، وسوف تجد أن قانون الله في الكون يحركك مغناطيسيا لكى تتلقى ما طلبته وسعيت اليه .

بوب بروكتور

سوف تجذب كل شئ تحتاج اليه ، إذا كان المال هو ما تحتاج اليه فسوف تجذبه . إذا كـان النـاس هـم مـن تحتـاج إلـيهم فلـسوف تجذبهم ، وإذا كا ما تنشده هـو كتـاب محـدد فلـسوف تجذبـه . عليك أن تولي انتباها غلى ما تنجذب إليه ، لأنك بينما تحتفظ بصور الأشياء التى تحتـاج إليهـا ، سـوف تنجـذب إليها وسـوف تنجذب إليك ، ولكنها تنتقل إلى العالم المادي بك ومن خلالـك ، ويتم هذا وافقا لقانون الجذب .

تذكر أنك مغناطيس ، تجذب إليك كل شئ ، حين تصبح واضحا بشأن ما تريـد ، فإنك تصير مغناطيسا تجذب إليك مـا تريـد ، ولتـك الأشـياء تنجـذب إليـك بدورها . وكلما تمرنت وتمرست وبدأت ترى قانون الجذب يجلب لـك الأشـياء ، صرت مغناطيسا أكبر حجمـا لأنـك سـوف تـضيف قـوة الأيمـان ، والتـصديق ، والمعرفة .

مايكل بيرنارد بيكويث

يمكنك أن تبدأ بلا شئ ، ومن لاشئ ومن لا ماكن ، سوف تجد طريقك .

كل ما تحتاج اليه هو أنت ، وقدرتك على التفكير في الأشياء لتجلبها الى الوجود . كل شئ تم ابتاكره واختراعه عبر تاريخ البشرية بدأ من فكرة واحدة ، من تلك الفكرة الوحيدة انفتح الطريق ، وتجسد وانتقل من العدم الى الوجود .

جاك كانفيلد

فكر في سيارة تسير ليلا ، الأضواء الأمامية فقط تمتد لمسافة مائة أو مائتي قدم الى الأمام ، ويمكنك أن تقطع بها المسافة من كاليوفورنيا الى نيويورك سائرا عبر الظلام ، لأن كل ما عليك أن تراه هو المائتا قدم التالية ، وهكذا تنزع الحياة لأن تتكشف أمامنا . فإذا وثقنا وحسب أن مسافة المائتي قدم التالية سوف تتكشف أمامنا ، وأن مسافة المائتى قدم التالية بعد ذلك سوف تتكشف أمامنا بعد ذلك ، ستواصل حياتك التكشف والظهور . وسوف تصل في نهاية الأمر الى مقصدك أيا كان ذلك لأنك تريده .

ثق بالله . ثق وصدق وتحل بالإيمان . لم يكن لدى أدنى فكرة كيف يمكن لي أن أنقل السر الى شاشة السينما ، ولكنني تشبثت فقط بنتيجة الرؤية ، رأيت النتيجة واضحة في عقلي ، شعرت بها بكل قوتي ،وكل شئ احتجنا الية لنصنع السر اتى الينا .(توكلنا على الله قمنا بما علينا من عمل و قانون الله في الكون سخر كل ما نريد لعمل لإنجاز الفلم)

"اتخذ الخطوه الأولى بالإيمان . لست مضطرا لأنى ترى السلالم التالية كلها . فقط اصعد الدرجة الأولى ."

د.مارتن لوثر كينج الابن

السر وجسدك

دعونا نناقش استخدام العملية الإبداعية بالنسبة لهؤلاء الذين يشعرون بانهم زائدو الوزن ويرغبون في إنقاص وزنهم . الشئ الأول الذي تجب معرفته هو أنك إذا ركزت على إنقاص الوزن سوف تجذب اليك (اضطرارك لفقدان المزيد من الوزن) ، وهكذا أخرج فكرة اضطرارك لفقدان الوزن من عقلك ، فهذا هو السبب الذي يجعل النظم الغذائية لا تأتي بنفع ، ولأنك تركز على فقدان الوزن ، فلابد أن تجذب إليك باستمرار الإضطرار لفقدان الوزن .

الشئ الثاني الذي تجب معرفته هو أن حالة البدانة خلقتها أفكارك ، ولنوضح المسأله ، فإذا كان أحدهم زائد الوزن ، فإن ذلك نتج عن الأفكار التى تتعلق بالسمنة ، فسواء كان مدركا ذلك أم لا ، فلا يمكن أن تراود الشخص أفكار حول النحافة ويكون بدينا ، فهذا ينافي قانون الجذب تماما .

سواء عرف أحد الأشخاص أنه مصاب بضعف في إفراز هرمون الغدة الدرقية أو أن تمثليه الغذائي بطئ ، أو أن وزنه الزائد أمر وراثي ، فإن كل تلك الإمور ما هي إلا أحد أشكال الأفكار التى تتعلق بالسمنة ، فإذا طبقت على نفسك إحدى تلك الحالات وصدقت ذلك ، فسوف تصبح تجربة حياتك ، وسوف تستمر في جذب المزيد من البدانة .

بعـد أن وضـعت ابنتـاي كنـت زائـدة الـوزن ، وأعـرف أن هـذا حـدث نتيجـة لإستماعي وقراءاتي للرسائل التى تقول إنـه مـن الـصعب فقـدان الـوزن بعـد الإنجاب ، بل وأكثر صعوبة بعد إنجاب الطفل الثاني ، وقد جلب ذلـك لنفـسي من خلال تلك الأفكار التى تتعلق بالسمنة ، وهكذا صارت تجربتي الحياتيـة . صار جسدي حقا مكدسا باللحم ، وكلما لا حظت مـدى تكدسـي بـاللحم ، صـار جسدي أكثر بدانة، ومع حجم جـسمي الـضئيل في الأصـل ، أصـبحت أزن ١٤٣ رطلا ، وكل ذلك لأنني كنت أفكر أفكارا جالبة للسمنة .

أكثر الأفكار شيوعا مما يحتفظ به الناس ، حتى أنا أيضا احتفظـت بهـا ، هـو أن الطعام كان مسئولا عن زيادة وزني ، إنه اعتقاد لا يخدمك ، وفي عقلـي الآن هذا الكلام فارغ تماما ، فالطعام ليس مسئولا عن زيـادة الـوزن ، إن فكرتـك أن الطعام مسئول عن زيادة الوزن هي التى في الحقيقة تجعل الطعام مـسئولا عـن زيادة الوزن . تذكر ، الإفكار هي السبب الأصلي كـل شـئ ، وبقيـة الأمـور هـي آثار لتلك الأفكار ، فلتفكر في أفكار رائعة ومثالية ولا بد أن تكون النتـائج هـي وزن رائع ومثالي .

تخل عن جميع تلك الأفكار المقيدة ، الطعام لا يمكنه أن يؤدي الى زيادة الوزن ، إلا اذا فكرت أنه بوسعه ذلك .

إن تعريف الوزن المثالي هـو الـوزن الـذي تـشعر بالرضـا عنـه ، لايعـد رأي أي شخص آخر له قيمة ، الوزن المثالي هو ما تحمل معه شعورا طيبا .

لعلك على الأرجح تعرف شخصا ما نحيفا ويأكل بشهية حصان ، وهو يعلن متفاخرا ، يمكنني أن آكل أي شئ يروق لي وعلى الدوام سوف أحظى بالوزن المثالي ، وهكذا يقول الجنى ، مر تطع .

لكي تجذب وزنك المثالي وجسدك المثالي باستخدام العملية الإبداعية ، اتبع الخطوات التالية :

خطوه 1 : أطلب

كن واضحا بشأن الوزن الذي تريد أن تكون علية . لتكن لديك صورةً في عقلك لما سوف تبدو علية من هيئة عندما تصل الى ذلك الوزن المثالي . أحضر بعض الصور التى كنت تحظى فيها بالوزن المثالي ، إذا كان لديك بعض منها ، وانظر إليها كثيرا ، وإذا لم يكن لديك أحصل على صوره للجسد الذي تود أن تحظى به وانظر إليها كثيرا .

خطوةَ 2 : آمن

لابد أن تؤمن بأنك سوف تتلقى ما تنشد ، وأن ذلك الوزن المثالي قد صار ملكك فعليا ، عليك أن تتخيل وتتظاهر وتتصرف من منطلق أن ذلك الوزن قد صار ملكك بالفعل . لابد أن تتخيل نفسك وأنت تستقبل ذلك الوزن المثالي .

اكتب وزنك المثالي وعلقة على مؤشر الميزان الخاص بك ، او لا تزن نفسك على الإطلاق . لا تناقض ما طلبته بأفكارك .وكلماتك ، وافعالك ، لا تشتر ملابس ملائمة لوزنك الحالي . تحل بالإيمان وركز على الملابس التى سوف تبتاعها . إن جذب الوزن المثالي هو تماما مثل تحديد خيار من كتالوج الكون . إنك تتصفح الكتالوج ، فتختار الوزن المثالي .أي تحدد طلبك ، ومن ثم يتم إرساله إليك .

لتعقد نيتك أن تتطلع الى الأشخاص الذين يتحلون بالأجساد ذات الوزن المثالي من وجهة نظرك ،وتأمل أجسادهم بإعجاب وأثن عليها في داخلك . ابحث عنهم وعندما تعجب بهم وتحس بتلك المشاعر . فسوف تستدعى ذلك الجسم المثالي إليك . أما إذا رأيت أشخاصا زائدي الوزن ، فلا تراقبهم ، ولكن حول عقلك على الفور الى صورتك بجسدك المثالي واشعر بالأمر .

الخطوة 3 : تلو

لابد أن يكون شعورك طيبا ، ولا بد أن تشعر بشعور طيب حيال نفسك ، هذا أمر مهم ، لأنك لا تستطيع أن تجذب وزنك المثالي إذا كنت تحس شعورا سيئا حيال جسدك الآن . إذا كنت تحس شعورا سيئأ حيال جسدك ، فإن ذلك يكون شعورا قويا وفعال ، ولسوف تستمر في جذب الشعور السيئ حيال جسدك . لن تغير جسدك أبدا إذا كنت بالغ الإنتقاد له ومتصيدا عيوبه ، وفي الحقيقة إنك سوف تجذب المزيد من الوزن إليك ، فلتمدح كل بوصة مربعة من جسدك . تذكر كل الأشياء الرائعة الخاصة بك ، وعندما تروادك أفكار مثالية ،

وعندما تحظى بشعور طيب حيال نفسك ، فإنك تكون على التردد الخاص بوزنك المثالي ، وتجذب اليك الجسم المثالي .

يعرض "والاس واتلس " في واحد من كتبه نصيحة بشأن تناول الطعام . إنه يوصي بأنك حين تأكل ، عليك أن تحرص على أن تكون في حالة تركيز تام على تجربة مضغ الطعام .اجعل عقلك حاضرا وعش إحساس تناول الطعام ، ولا تدع عقلك ينحرف الى أشياء أخرى ، وكن حاضرا في جسدك ، واستمتع بجميع الأحاسيس الخاصة بمضغ الطعام في فمك وابتلاعه . جرب ذلك في المرة التالية التى تتناول فيها طعامك . عندما تكون حاضر الذهن تماما حين تأكل فإن نكهة الطعام سوف تكون قوية جدا ، وعندما تدع عقلك ينحرف ، فأن النكهة تختفي إننى مقتنع أنه إذا كان بسوعنا أن نتناول طعامنا ونحن حاضرو الذهن ، ونحن في حالة تركيز تام على التجربة البهيجة للأكل ،فإن الطعام يتمثل بداخل اجسادنا على نحو مثالي ، ولابد أن النتيجة في أجسادنا ستكون مثالية .

ونهاية القصة بشأن وزني الخاص أننى الآن احافظ على وزني المثالي وهو ١١٦ رطلا ، ويمكننى أن آكل أي شئ اريده . وهكذا ، فلتركز على وزنك المثالي

كم يستلزم هذا من الوقت ؟

من بين الأشياء الأخرى التى يتساءل الناس بصددها : كما يستلزم من الوقت للحصول على السيارة ، وشريك الحياة والمال ؟ ، ليس بحوزتي أي كتاب قواعد ينص على أن هذا يستلزم ٣٠ دقيقة أو ٣ أيام أو ٣٠ يوما ، بل الأمر يتعلق بكونك متوازيا ومتوافقا مع الكون ذاتة .

الزمن مجرد وهم . هكذا أخبرنا اينشتاين ، وإذا كانت هذه هي المرة الأولى التى تسمع فيها هذا الأمر ، لعلك تجده مفهوما عسيرا على الفهم ، ذلك لأنك ترى كل شئ يحدث بعد الأخر . ما يخبرنا به علماء الفيزياء الكمية و اينشتاين ، هو أن كل شئ يحدث بالتزامن . إذا استطعت أن تفهم أنه ما من زمن هناك ، وأن تتقبل ذلك المفهوم فسوف ترى عندئذ أن كل ما تريده في المستقبل هو موجود بالفعل . إذا كان كل شئ يحدث في الزمن نفسه ، فإن النسخة الموازيه منك التى تحظى بما تريده موجودة فعليا .

فالأمر لا يقتضي أي وقت من قانون اللّه في الكون لكي يجلب ما تريد . وأي تأخر في الوقت تمر به يرجع الى تأخرك في الوصول الى موضع الأيمان والمعرفة والشعور بأنك بالعفل فد حظيت بذلك . أنت من تضع نفسك على التردد لما تريد . عندما تكون على ذلك التردد، فسوف يظهر ما تريد .

بوب دويل

الحجم ليس لة أهميـة بالنـسبة قـانون اللّه ﮫ الكـون ؟ فعلـى المستوى العلمي لا يعد جذب شئ مما نعـده ضـخم الحجـم أكثـر صعوبة من جذب شئ مما تعده صغيرا متناهي الدقة .

يقوم قانون اللّه ﮫ الكـون بكـل شـئ بـلا أدنى جهـد . لايكـافح العشب حتى ينمو . يجري ذلك بلا أدنى جهد ، إنـة فقـط هـذا التصميم العظيم للخالق . يتعلق الأمر كلة بما يجـري ﮫ عقلـك . يتحدد بما نحدده نحن ، كأن نقول : إن هذا أمر كبير، سـوف يأخذ بعض الوقت ، أو هذا أمر صغير سأمنحة ساعة مـن وقـتي ، تلك هي قواعدنا التى نـضعها . لـيس قواعـد بالنـسبة قـانون اللّه ﮫ الكون . أنت تزود الكون بالمشاعر الدالة علـى حـصولك على الشئ المرجو ﮫ التو واللحظـه ، وسـوف يـسخر اللّه الكـون ليستجيب لتلك المشاعر ـ أيا كان نوعها .

لـيس هنـاك زمـن بالنـسبة للكـون ، ولـيس هنـاك حجـم بالنـسبة للكـون ، إن الحصول على مليون دولار هو بنفس سهولة الحصول على دولار واحد ، فـالأمر يعتمد على نفس العملية ، ولكـن الـسبب الوحيـد الـذي يجعـل أحـدهما يـأتي أسرع من الآخر هو أنك تعتقد أن مبلغ المليون دولار كبير لتحصل عليـه بـنفس سهولة الحصول على مبلغ صغير مثل دولار واحد .

بوب دويل

يجد بعض الأشخاص سهولة أكبر في طلب الأمور الصغيرة ، وهكذا نقول أحيانا ابدأ بشئ صغير، مثل فنجان قهوة ، لتكن نيتك هي أن تجذب فنجان فهوة اليوم .

بوب بروكتور

داوم على تخيل أنك تتحدث الى صديق قديم لم تره منذ فترة طويلة . وبطريقة أو بإخرى سوف يشرع شخص ما في التحدث اليك عن ذلك الشخص ، ولسوف يتصل بك ذلك الشخص أو سوف تتلقى منة رسالة .

البداية بشئ صغير طريقة سهله لتجربة قانون الجذب ورؤيته بعينيك ، دعنى اشركك قصة رجل شاب قد قام بذلك ، حيث أنه رأى فيلم السر وقرر أن يبدأ بشئ صغير. صنع صورة خياله لريشة ، وحرص على أن يكون شكلها مميزا ، ورسم بأصابع خيالة علامات على هذه الريشة حتى يتأكد بلا إدنى شك أنها ريشته القصودة إذا رآها ، وأنها اتت اليه من خلال استخدامه المقصود لقانون الجذب .

بعد ذلك بيومين ، كان على وشك دخول مبنى شاهق الإرتفاع في أحد شوارع مدينة نيويورك . قال إنة لم يعرف ما الذي دفعة للنظر أسفل قدميه ، ولكنه عندما نظر عند قدمه . وفي مدخل البناية كانت الريشة هنالك ، ليس فقط

أي ريشة ، لكنها الريشة نفسها التى تخيلها تماما . كانت مطابقة للصورة الـتى تخيلها ـ في عقله ، بكل علاماتها الفريـدة ، وقـد علـم مـن تلـك اللحظـه ، ودون شك بأن هذا كان قانون الجذب يعمل بكل مجده . وأدرك القدره العجيبة على جذب كل ما يرجو عبر قـوة عقلـه . وبايمـان تـام ، انتقـل الآن الى اسـتدعاء أشياء اكبر حجما .

ديفيد شيرمر

مدرب استثمار ، معلم ، ومتخصص تكوين ثروات

يندهش الناس كيف أنجح ـ في العثور علـى مكـان لـركن سـيارتي ، لقد صرت ناجحا ـ في هذا منـذ أن فهمـت الـسر لأول مـرة ، إنـنى أتخيل مساحة خالية تماما ـ في الموضع الذي أريـده ، وبنـسبة ٩٥ % مـن المـرات تكـون هنـاك ـ في انتظـاري ، وأقـود سـيارتي إليهـا مباشـرة ، وبنـسبة ٥% مـن المـرات يكـون علـي أن أنتظـر حـتى يخرج من يشغل المكان بسيارته فأدخل أنـا ، أقـوم بـذلك طـوال الوقت .

الآن لعلك تفهم لماذا يجد الشخص الذي يقول ، إننى دائما أجد مكانـا لإيقـاف سيارتي أماكن شاغرة دائما . أو لماذا يفوز الشخص الذي يقول ، إننى محظوظ حقا ، أفوز بأشياء طول الوقـت بـشئ بعـد الأخـر ، طـوال الوقـت ، إن هـؤلاء يتوقعون ذلك ، ابدأ ـ في توقـع الأشـياء الرائعـة وعنـدما تفعـل ، سـوف تـصنع حياتك مسبقا .

اصنع وقتك مسبقا

تستطيع أن تستخدم قانون الجذب لكي تشكل حياتك بكاملها مقدما ، ويمكنك تطبيق ذلك على الشئ التالي الذي ستقوم به اليوم . برنتيس مالفورد . وهو معلم يقدم في كتاباته العديد من الأفكار الثاقبة حول قانون الجذب وكيفية استخدامه ، ويستعرض مدى أهمية أن تشكل يومك مسبقا .

> "حينما تقول لنفسك ، سوف أقوم بزيارة سعيدة أو رحلة سعيده ، فأنك فعليا ترسل عناصر وعوامل قوى تسبق جسدك الى المكان المتسهدف لتجعل زيارتك أو رحلتك سعيدة . عندما تكون في مزاج سيئ قبل الزياره أو الرحلة أو رحلة التسوق ، فإنك ترسل عملاء خفيين قبلك الى المكان مما سيجعلك منزعجا نوعا ما . إن أفكارنا ، أو بعبارة أخرى ، حالتنا العقلية ، تعمل دائما على إعداد الأمور الطيبة أو السيئة مقدما ."

برنتيس مالفورد

لقد كتب برنتيس مالفورد تلك الكلمات في حقبة السبعينات من القرن التاسع عشر ، يالة من رائد ، تستطيع أن ترى بكل وضوح مدى أهمية أن تفكر مقدما

في كل حدث في كل يوم ، ومن المؤكد أنك قد عايشت من قبل عدم التفكير مسبقا في يومك ، وأحد تداعيات هذا الأمر هو أنك تكون في حالة من التسرع والعجلة .

إذا كنت تتصرف بتسرع وعجلة ، فاعلم أنك تلك الأفكار والأفعال معتمده على الخوف (الخوف من التأخر) وهكذا فإنك ، تعد مسبقا الأمور السيئة لنفسك ، وبينما تواصل الأندفاع ، سوف تجذب شيئا بعد آخر في طريقك ، بالإضافة الى ذلك ، فإن قانون الجذب سوف يعمل على إعداد المزيد من الظروف المستقبلية التى ستؤدي الى دفعك للتسرع والأندفاع . عليك أن تتوقف وتضع نفسك خارج ذلك التردد . خذ دقائق قليلة وحول نفسك ، إذا لم ترغب في استدعاء الأمور السيئة اليك

الكثير من الناس ، وخصوصا في المجتمعات الغربية ، يطاردون الوقت ويشتكون من أنهم لا يجدون الوقت الكافي لأي شئ . حسنا ، عندما يقول أحدهم إنه لايجد الوقت الكافي ، فإذن لابد أن يحدث هذا عن طريق قانون الجذب . إذا كنت تحبط نفسك بأفكار حول افتقارك الى الوقت الكافي ، فمن الآن فصاعدا أعلن لنفسك كل ثقة : " أنا احظى باكثر ما يكفي من الوقت ، وغير حياتك بأكملها .

كما يمكنك أن تحول الأنتظار الى وقت فعال لصنع حياتك المستقبلية . المرة التالية التى تكون فيها في موقف يضطرك للإنتظار ، افتنص ذلك الوقت وتخيل امتلاكك لجميع الأشياء التى تريدها . يمكنك القيام بهذا في أي مكان ، وفي أي وقت ، حول كل موقف في حياتك الى موفق ايجابي .

لتكن عادتك اليومية أن تشكل كل حدث في حياتك مسبقا ، من خلال أفكارك . فلتستدع القوى الكونية لتعمل لصالحك في كل شئ تقوم بة وكل مكان تذهب الية ، عن طريق التفكير في الشكل الذي تريد أن تكون عليه مسبقا ، وعلى هذا فأنك تساعد في تشكيل حياتك قاصدا عامدا .

السر في نقاط موجزة

-قانون الجذب يطيع كل أوامرنا ، تماما مثل جنى مصباح علاء الدين .

-تساعدك خطوات العملية الأبداعية على صنع ما تريده في ثلاث خطوات بسيطة ، اطلب ، آمن ، وتلق .

-لكي تصير واضحا بشأن ما تريده ، عيك أن تطلب من اللّه أن يسخر الكون لخدمتك ، فعندما تصبح واضحا فيما ترغبه ، فأنك بذلك تكون قد طلبت .

-يتطلب الإيمان التصرف والتحدث والتفكير كما لو أنك قد تلقيت بالفعل ما طلبته . عندما تبث التردد الخاص بتلقيك للشئ المنشود ، فإن قانون اللّه في الكون يحرك الناس والأحداث والظروف من أجل أن تتلقى أنت ما تريد.

-يتطلب التلقي الشعور على النحو الذي سوف تشعر به بمجرد أن تتحقق رغبتك ، الشعور الطيب على التردد الخاص بما تريده .

-من أجل أن تفقد وزنا ، لاتركز على فقدان الوزن ، وبدلا من ذلك ركز على وزنك المثالي . اشعر بما سوف تحسه عندما تحظى بوزنك المثالي ، وسوف تستدعية اليك .

-لا يستلزم الأمر وقتا بالنسبة لقانون اللّه في الكون لكي يتحقق ما تريده ، فالحصول على مليون دولار يعد بنفس سهولة الحصول على دولار واحد .

-ابدأ بشئ صغير، مثل فنجان قهوة أو مساحة لركن السيارة ، فهي طريقة سهلة لتجرب قانون الجذب في الحياة الواقعية ، فلتنو بقوة ، تجذب شيئا صغيرا ، وعندما تجرب القدرة التى تمتلكها على الجذب ، سوف تنتقل الى الحصول على أشياء أضخم حجما .

-اصنع وشكل يومك مسبقا بالتفكير في الطريقة التى تريد بها أن تمضي الأمور ، وسوف تشكل حياتك عمدا وقصدا.

العمليات الفعالة

د. جو فيتال

الكثير من الناس يشعرون بأنهم أسرى أو ضحايا لظروفهم الحالية . ولكن مهما كانت ظروفك الحالية ، فإنها فقط واقعك الحالي ، والواقع الحالي سوف يبدأ في التغير كنتيجة لشروعك في استخدام السر .

إن واقعك الحالي أو حياتك الحالية ما هي إلا نتيجة للأفكار التى كنت قد فكرت بها ، كل ذلك سوف يتغير تغيرا تاما بمجرد أن تبدأ في تغيير أفكارك ومشاعرك .

أن يتمكن الأنسان من تغيير ذاته والسيطرة على مجريات حياته فما ذلك إلا نتاج كل عقل منفتح على قوة الفكر الصحيح .

ليزا نيكولس

حين ترغب في تغيير ظروفك المحيطة ، ينبغي عليك أولا أن تغير من تفكيرك في كل مرة تنظر فيها الى بريدك متوقعا أن ترى فاتورة مستحقة الدفع ، خمن ماذا سيحدث ؟ ستجدها هناك ، في كل يوم تخرج مرتعبا من الفاتورة ، ولا تتوقع أبدأ أي شئ عظيم . تفكر في الديون ، تتوقع الديون ، وهكذا لابد أن تظهر الديون بحيث لا تعتقد أنك مجنون ، وفي كل يوم تؤكد فكرتك : هل سيكون الدين هناك ؟ نعم ، هناك ديون . هل سيكون الدين هناك ؟ نعم ، هناك ديون . وهكذا تظهر الديون ، لأن قانون الجذب دائما ما يطيع أفكارك ، اصنع معروفا لنفسك ـ توقع مالا ودخلا إضافيا .

إن التوقع هو قوة جذب فعالة ، لأنه يجذب إليك الأشياء ، وكما يقول بوب بروكتور ، تربط الرغبة بينك وبين الشئ المرغوب ، والتوقع يجذبه الى حياتك . توقع الأشياء التى تريدها ، ولا تتوقع الأشياء التى لا تريدها . فما الذي تتوقعة الأن ؟

جيمس راي

أغلب الناس ينظرون الى حالاتهم الجارية ويقولون " هذا ما أنا عليه ولكن هذا ليس ما أنت عليه ، ذلك ما كنت علية ، لنقل

مثلا إنك لا تملك المال الكافي في حسابك المصرفي ، او إنك لا تحظى بالعلاقة التي تتمناها ، أو إن صحتك ولياقتك على غير ما يرام . ذلك ليس أنت ، لكنه المحصلة المتبقي لأفكارك وأفعالك الماضية ، وهكذا فإننا نعيش بصورة مستمرة في هذه البقايا ، إذا صح القول ، من الأفكار والأفعال التى امترئنا اتخاذها في الماضي . عندما تنظر الى وضعيتك الراهنة وتربط نفسك بها ، فأنك تقضي على نفسك بألا تحظى بشئ أكثر من هذه الوضعية الراهنة تفسها مستقبلا .

"كل ما نحن فيه هو ثمرة ما فكرنا فيه ".

أود أن أقدم لك إحدى الطرق أو العمليات التى أخذناها من المعلم نيفيل جودارد ، في محاضرة ألقاها عام ١٩٥٤ وعنوانها المقصات المقلمة لعملية التنقيح

وكان لهذه الطريقة أثر بالغ على حياتي . يوصي نيفيل أن تقوم في نهاية كل يوم ، قبل أن تخلد للنوم ، بالتفكير في أحداث اليوم . إذا كان هناك أية أحداث أو لحظات لم تمض على النحو المأمول بالنسبة لك ، أعد تشغيلها في عقلك بطريقة تشوقك وتحمسك ، وبينما تعيد صنع تلك الأحداث في عقلك كما ترغب بالضبط ، فإنك تنقى ترددك الخاص بذلك اليوم وتبث إشارة جديدة وترددا جديدا من أجل الغد . لقد صنعت عن قصد صورا جديدة من أجل مستقبلك . لايفوت الأوان أبدا على تغيير الصور .

عملية الإمتنان الفعالة

د. جو فيتال

ما الذي يمكنك القيام به الآن لتغيير حياتك ؟ إن أول شئ قبل سواه ، هو أن تبدأ بوضع قائمة من الأشياء والأمور التى تستحق امتنانك ، من شأن هذا أن يحول طاقتك ويبدأ في تحويل تفكيرك ، وبينما تكون قبل هذا التمرين قد ركزت فقط على ما لا تحظى به ، وعلى ما تشتكي منه ، ومشكلاتك ، فإنه سوف يجعلك تتجه صوب اتجاه مختلف عندما تبدأ في ممارسته ، سوف تبدأ في الشعور بالأمتنان من أجل جميع الأشياء التى تحمل لك شعورا طيبا .

> إذا كانت فكرة جديدة بالنسبة لك أن الأمتنان يضع عقلك بكاملة في حقيقة تناغم مع الطاقات الأبداعيه . إذن تأمل الفكرة مليا ، وسترى أنها حقيقة .

والاس واتلس

مارسي شيموف

إن الأمتنان والحمد لله الطريقة المثلى لجلب المزيد من الخير الى حياتك .

د. جون جراى

علم نفس ، ومؤلف ، ومحاضر عالمي

كل رجل يعلم الوقت الذي تقدره فيه زوجته على الأشياء الصغيرة التى يفعلها ، فماذا يكون رده على ذلك ؟ يكون رده هو الرغبة في فعل المزيد من الأشياء الطيبة . إن الأمر دائما ما يتعلق بالتقدير ، فهو يضع الأمور في نصابها ويجذب الدعم .

د. جون ديمارتيني

أيا كان ما نفكر فيه ونثني علية فأنه يتزايد .

جيمس راى

كان الأمتنان تمريننا فعالا لي . في كل صباح أنهض وأقول الحمدلله ، وفي كل صباح حينما تلمس قدمى أرض الغرفة أقول الحمدلله ثم أبدأ التفكير في الأشياء التى تستحق الحمد ، هذا بينما أغسل أسناني وأقوم بطقوس الصباح . ولا اكتفي

فقط بالتفكير بشأنها والقيام ببعض العادات الروتينيه ، بل
إنني أصوغ الحمد وألهج به وأستشعر في نفسي مشاعر الأمتنان .

اليوم الذي صورنا فيه مشاركة جيمس راي في الفيلم وتمرينه الفعال عن الإمتنان كان واحدا من الأيام التى لا أنساها أبدا ، فمنذ ذلك اليوم فصاعدا ، انتهجت طريقة جيمس في حياتي . في كل صباح ، لا أخرج من الفراش حتى أكون قد شعرت بمشاعر الإمتنان لهذا اليوم الجديد الرائع وكل شئ يستحق الحمد والثناء في حياتي ، ثم حين انهض من الفراش ، وعندما تلمس إحدى قدماي الأرض أقول الحمدللّه ، وكذلك عندما تلمس القدم الأخرى الأرض . ومع كل خطوه أتخذها في طريقي الى الحمام ، أقول الحمدللّه . استمر في ترديد الحمد والإحساس به بينما استحم وأستعد لليوم . وعندما انتهي من تجهيز نفسي للخروج وقضاء روتيني اليومي أكون قد قلت الحمدللّه مئات المرا ت.

عندما أقوم بذلك ، فإننى أقوم بفاعلية بإعداد وتشكيل يومي بكل ما سوف ينطوي عليه ، انني أضبط التردد الخاص بي من أجل اليوم . وأعلن بتعمد وقصد النحو الذي اطمح ليومي أن يمضي عليه ، بدلا من التعثر خارج السرير وترك اليوم يقودني كيف يشاء ، ليس هناك طريقة أكثر فاعلية من هذه لتبدأ يومك . إنك تمتلك زمام حياتك ، وهكذا فلتبدأ بصنع يومك قاصدا واعيا .

إن الأمتنان جزء جوهري من تعاليم جميع القادةْ الروحانيين العظام والرجال الصالحين على مدار التاريخ . وفي الكتاب الذي غير حياتي the science

of getting rich بقلم والاس واتلس في ١٩١٠ ، كان الإمتنان مخصصا له أطول الفصول ، وكل معلم ممن ظهروا في فيلم السر يستخدمون الأمتنان كجزء من يومهم ، ومعظمهم يبدأون يومهم بأفكار ومشاعر من الإمتنان .

جو شوجرمان ، رجل رائع ورجل أعمال ناجح ، شاهد فيلم السر واتصل بي وأخيرني أن الجزء المفضل لدية كان هو الخاص بعملية الأمتنان . وأن لجوئه الى الأمتنان قد أسهم في جميع ما أنجزه في حياته ، ومع كل النجاح الذي جذبه الى نفسه ، يواصل استخدام الأمتنان كل يوم ، حتى حيال أصغر وأدق الأشياء . عندما يجد مكانا لأيقاف سيارته دائما ما يقول الحمدلله ويستشعرها . يعرف جو قوة الإمتنان وكل ما يجلبه اليه ، وهكذا فإن الأمتنان هو طريقته في الحياة .

بكل ذلك الذي قرأته ، وكل الذي عايشته في حياتي باستخدام السر ، أجد أن قوة الإمتنان تسمو فوق كل شئ آخر . إذا كنت ستقوم بشئ واحد فقط عند اطلاعك على السر ، فلتستخدم الإمتنان حتى يصير طريقتك في الحياة.

د .جو فيتال

ما إن تبدأ في الإحساس بشعور مختلف حيال ما لديك بالفعل ، سوف تبدأ في جذب المزيد من الأشياء الطيبة ، المزيد من الأشياء التى يمكنك أن تكون ممتنا من أجلها . يمكنك أن تنظر حولك وتقول ، لا أمتلك السيارة التى إريدها . لا أمتلك المنزل الذي أريده . لا أحظى بشريكة الحياة التى أريدها . لا أحظى

بالصحة التى أطمح إليها . مهلا كفاك ، ودعـك مـن هـذا ، تلـك هـي الأشـياء الـتى لا تريـدها . ركـز علـى مـا لـديك بالفعـل (القناعة كنز لا يفنى) وأنت ممتن من أجله ، قد يكـون ذلـك أن لديك عينين لتقرأ هذا . قد يكون الملابـس الـتى لـديك . نعـم ، قد تفضل شيئا آخر وربما تحصل علـى شـئ أخـر جميـل قريبـا .(ولإن شـكرتم لأزيـدنكم) . إذا مـا بـدأت تـشعر بالإمتنـان لمـا تملكه بالفعل وتحظى به .

كثير من النـاس الـذين ينظمـون حيـاتهم علـى خـير وجه في كل المنـاحي الأخـرى يظـل الفقـر يطـاردهم لأفتقارهم لفضيلة الحمد والأمتنان .

والاس واتلس

من المستحيل جلب المزيد الى حياتك إذا كنت تشعر بعـدم الأمتنـان حيـال مـا تحظى به . لماذا ؟ لأن ما تبثه من أفكار ومشاعر عند شعورك بـالجحود تكـون كلها عواطف سلبية .

سواء كانت الغيره ، والنقمة ، والبطر ، أو مشاعر عدم الإكتفاء ، تلك المـشاعر لا يمكن أن تجلب إليك ما تريد ، ليس بوسعها إلا أن ترد نحوك المزيـد ممـا لا تريد . تلك المشاعر السلبية تعوق سبيل الخير اليـك ، إذا كنـت تحلـم بـسيارة

جديدة لكنك غير ممتن للسيارة التى تمتلكها بالفعل ، فسيكون ذلك هو التـردد المهيمن الذي ترسله خارجا .

كن ممتنا لما لديك الآن ، وبينما تشرع في التفكير بـشأن كـل الأمـور في حياتـك التى تشعر بالأمتنان حيالها ، فـسوف يـصيبك العجـب مـن الأفكـار اللانهائيـة والتى ستعود إليك بالمزيد من الأشياء الـتى تـشعر بالإمتنـان حيالهـا . ينبغـي عليك أن تضع نقطة البداية ، مـن ثم فـإن قـانون الجـذب سـوف يتلقـى أفكـار الأمتنان تلك ويمنحك المزيد مما يشابهها تماما ، التـزم فقـط بتـردد الإمتنـان وسوف تكون ملكك جميع الأشياء الطيبة .

إن الممارسة اليوميـه للإمتنـان هـي إحـدى القنـوات التى ستعبر منها الثروة اليك .

والاس واتلس

لي براور

مدرب ومختص في مجال النمو ، ومؤلف ومعلم .

أعتقد أن كل إنسان مر بأوقات قال فيها : الأمور لا تمـضي علـى ما يرام أو الأمور من سيئ الى أسـواء . في إحـدى المـرات ،حـين كنت اعاني من بعض المـشكلات في محـيط أسـرتي ، عثـرت علـى حجـر وجلـست ممـسكا بـه . أخـذت هـذا الحجـر ، وضـعتة في

جيبي ، وقلت كل مرة ألمس هذا الحجر سوف أفكر في شئ أمتن حياله ، وهكذا في كل صباح ، التقط الحجر من فوق منضدة الزينة ، وأضعه في جيبي ، وأتذكر الأمور التى تجعلني ممتنا ، في المساء ماذا أفعل ؟ أفرغ جيبي ، وأعيد الكرة من جديد .

وقد كان لي بعض التجارب المدهشة والعجيبة مع هذه الفكرة ، في أحد المرا ت رآني رجل من جنوب افريقيا أمسك بالحجر ، سألني ما هذا ؟ فشرحت له الأمر ، وبدأ يدعوه حجر الإمتنان (هكذا تبدأ الخرافات) ، بعد ذلك بأسبوعين وصلتنى رسالة منه من جنوب افريقيا ، وكان يقول فيها : ابني مريض جدا ، هلا ارسلت لي ثلاثة من أحجار الأمتنان ؟ بلش الهلس ، كانت مجرد أحجار عادية مما نجدها في الشارع ، فقلت له بالطبع . وكان علي أن اتأكد ان ارسل له حجارة مميزه ، وهكذا خرجت الى مجرى النهر ،والتقطت الأحجار المناسبة ، وأرستلها اليه .

بعدها بأربعة أو خمسة شهور وصلني رسالة منه قال فيها ، تحسنت حالة ابني إنة يبلي بلاء حسنا (علاج بالإيحاء ، الحجر لا يضر ولا ينفع) ولكن يجب أن تعرف أمرا ما ، لقد بعنا اكثر من ١٠٠٠ حجر بسعر ١٠ دولا ر للحجر الواحد كأحجار امتنان ، وتبرعنا بكل هذا المال للأعمال الخيرية . شكرا لك .

وهكـذا فمـن المهـم للغايــة امـتلاك هـذا التوجـه نحـو الحمـد والإمتنان .

لقد غير العالم العظيم اينشتاين بشكل ثوري من طريقة نظرنا لكل من الـزمن ، المكان ، والجاذبية ، ومن خلفيته الفقيرة وبداياته المتواضعة كنـت تظـن أنـه من المستحيل بالنسبة له أن ينجز كل ذلك الذي أنجزه ، كان اينـشتاين مطلعـا على قدر كبير من السر ، وقد كان يقول ، الحمدللّه ، مئات المرات في كـل يـوم . لقد قدم الشكر والإمتنان كـذلك العلمـاء العظمـاء الـذين سـبقوه بإسـهاماتهم والتى لولاها ما كان له أن يتعلم وينجز المزيد من عمله ، وأن يصير في النهايـة واحدا من أعظم العلماء الذين مروا بالتاريخ .

قد تكون أكثر استخدامات الإمتنان قوة وفعاليـة هـي تلـك المتـضمنة العمليـة الأبداعية التى تستخدمها للحصول بسرعة على مـا تريـد . وكمـا نـصح بـوب بروكتـور في الخطـوه الأولى للعمليـة الإبداعيـة ، أطلـب ، فلتبـدأ بكتابـة مـا تريده ، ابدأ كل جملة بالكلمـات التاليـة : إنـنى سـعيد جـدا وممـتن الآن لأن ..... (وأكمل بقية الجملة).

عندما يصدر منك الثناء والحمد كما لو أنك قد تلقيت مـا تريـد ، فإنـك تبـث إشارة قوية للكون ، تقول تلك الإشارة بأنـك تحظـى بالفعـل بمـا تنـشد لأنـك تشعر بالإمتنان له الأن كل صباح قبل أن تخرج من الفراش . لتكن عادتـك أن تحس بمشاعر الأمتنان سلفا لليوم العظـيم الـذي تـستقبله ، كمـا لـو أنـه قـد انتهى .

من اللحظة التى اكتشفت فيها السر وكونت الرؤية التى سوف أقدم بها هذه المعرفة مع العالم ، كنت أشكر الله كل يوم على فكرة إنتاج فيلم السر الذي سوف يبث البهجة في نفوس الناس والعالم كله . لم يكن لدى أي فكرة كيف سنصنع تلك المعرفة على الشاشة ولكننا وثقنا بأننا سنجذب الينا الكيفية والطريقة ، بقيت في حالة تركيز وتشبث بالنتيجة النهائية . شعرت بمشاعر عميقة من الأمتنان مسبقا ، وحين صار ذلك هو حالة وجودي ، انفتحت كل السبل وتدفق السحر الى حياتنا . بالنسبة لفريق عمل فيلم السر الرائع ، وبالنسبة لي ، فإن أصدق وأعمق مشاعر الإمتنان تتواصل حتى اليوم . لقد صرنا فريقا يردد ويلهج بالإمتنان في كل لحظة ، وصارت هذه هي طريقتنا في الحياة.

عملية التخيل الفعالة

التخيل هو عملية لقنها جميع المعلمين الكبار والرجال العظماء عبر القرون ، بالإضافة الى جميع المعلمين الكبار الذين يعيشون في يومنا هذا ، في كتاب تشارلز هانيل بعنوان the master key system ، المكتوب في ١٩١٢ يتم عرض ٢٤ تمرين أسبوعيا لإتقان التخيل . الأكثر أهمية ، أن كتابه كاملا سوف يساعدك على أن تصير سيد أفكارك .

إن سبب قوة وفاعلية التخيل تعود إلى أنك عندما تصنع صورا في عقلك من تخيل نفسك تمتلك ما تريد ، فأنك تقوم بتوليد الأفكار والمشاعر الخاصة بامتلاك ما تريده في التو واللحظة . وما التخيل إلا فكرة مركزة بقوة في

شكل صور ، وتسبب مشاعر متساوية في القوة ، عندما تقوم بالتخيل ، فأنك تبث ذلك التردد الفاعل خارجا لى الكون . سوف يمسك قانون الجذب بتلك الأشارة القوية ويعيد تلك الصور من جديد اليك ، بالضبط كما رأيتها في عقلك .

د. دينيس ويتلى

لقد أخذت عملية التخيل عن برنامج أبولو ، وأدرجته خلال الثمانينات والتسعينات في برنامج الرياضيات الأولمبية ، وكان يسمى التدريب الحركي .

عندما تقوم بالتخيل ، فأنك تجسد المجرد ، وأليك أمرا مثيرا للإهتمام بشأن العقل : لقد أخذنا الأبطال الأولمبين وجعلناهم يتدربون على أدوراهم وألعابهم في عقولهم فقط ، وعندئذ فمنا بتوصيلهم بجهاز معقد خاص بالتغذية الحيوية المرتدة ، والشئ المذهل هو أن عضلاتهم راحت تعمل بالترتيب نفسه عندما كانوا يخوضون السباقات في عقولهم كما كانوا يركضون في المضمار . كيف يمكن هذا .؟ ذلك لأن العقل لا يمكنه أن يميز ما إذا كا يقوم به ذلك حقا أم أنه مجرد تدريب . إذا ذهبت إلى مكان بعقلك فسوف تكون هناك بجسمك .

فكر في المخترعين ومخترعانهم ، الأخوان رايت والطائره ، ايستمان وفيلم التصوير ، اديسون والمصباح الكهربائي . جراهام بل والهاتف ، إن السبب الوحيد وراء أي ابتكار أو اكتشاف هو أن شخصا ما رأى صورة في عقله ورآها بكل وضوح وعن طرق التشبث بهذه الصوره في نتيجتها النهائية في عقله ، فأن كل قوى الكون حلمت ابتكاره الى العالم وجسدته من خلاله .

هؤلاء الرجال عرفو السر . هؤلاء كانوا رجالا ذوي إيمان مطلق في غير المرئي وعوفو القوة التى بداخلهم ، والقدرة على تغيير العالم وكيفية جعل الأبتكار مرئيا الى حيز الوجود . كان خيالهم وأيمانهم هما السبب لتطور الأنسانية ، ونحن نجنى ثمار عقولهم المبدعة كل يوم .

قد تفكر قائلا ، ليس عقلي مثل عقول هؤلاء المخترعين العظام . أو لعلك تفكر فائلا أنهم يستطيعون تخيل تلك الأشياء ، أما أنا فلا أستطيع ، هذه أبعد نقطة ممكنة عن الحقيقة ، وبينما تواصل التعرف على هذا الأكتشاف العظيم لمعرفة السر ، سوف تتعلم أنك لست فقط تمتلك عقلا كعقولهم ، بعل عقلا أفضل بكثير .

مايك دولى

عندما تقوم بالتخيل ، عندما تدور تلك الصورة في عقلك ، أهتم وركز دائما على النتيجة النهائية وحسب .

اليك مثالا ، أنظر إلى ظاهر يديك ، الآن . انظر بتمعن إلى ظاهر يديك : لون جلدك، الخطوط الصغيرة ، الأوعية

الدموية ، الخواتم والأظافر . احتفظ بكل تلك الصوره ، والآن قبل أن تغلق عينيك ، أنظر ليديك ، لأصابعك ، وهي ممسكة بعجلة قيادة سيارتك الجديدة الفارهة.

د.جو فيتال

إنها تجربة أقرب ما تكون الى الحقيقة ، بل إنها حقيقية للغاية في هذه اللحظة ـ لدرجة أنك قد تشعر بعدم احتياجك للسيارة لأنك تشعر أنك قد امتلكتها بالعفل .

تلخص كلمات د. فيتال ببراعة الموضع الذي تريد أن تأخذ نفسك إلية عندما تقوم بالتخيل ، عندما تشعر بارتجاج عندما تفتح عينيك في العالم المادي ، يصير تخيلك هذا حقيقيا ، لكن تلك الحالة تمثل ذلك المستوى من الوعي الحقيقي . إنه المجال الذي يتم فيه ابتكار كل شئ ، وما العالم المادي إلا نتيجة للمجال الحقيقي لكل عملية الإبتكار ، ولهذا فلن تشعر وكأنك بحاجة لأي مزيد ، لأنك توافقت مع المجال الحقيقي للأبتكار عبر عملية التخيل . في هذا المجال أنت تمتلك كل شئ ، عندما تشعر بذلك ، ستدرك الأمر .

جاك كانفيلد

إن الشعور هو الذي يقود الى الجذب ، وليس فقط الصورة أو الفكرة ، كثير من الناس بقولون عبارات من قبيل : إذا ما فكرت أفكارا إيجابية ، إذا قمت بتخيل ما أنشده ، سيكون هذا كافيا .

ولكن إذا قمت بذلك ومازلت لا تمتلك شعور الوفرة والرخاء ، أو الحب والسعادة ، فلن تكون هناك قوة الجذب .

بوب دويل

إنك تضع نفسك في حالة الشعور بوجودك الحقيقي في تلك السيارة ، لك الأمر أن تقول : اتمنى لو أننى حصلت على تلك السيارة ولا أن تقول : في يوم ما سأمتلك تلك السيارة ، لأن تلك العبارات تنطوي على شعور محدد لا يتعلق باللحظه الحاضرة ، وأنما يتعلق بالمستقبل ، وإذا لازمك ذلك الشعور ، فسيظل الأمر دائما مؤجلا للمستقبل .

مايكل بيرنارد بيكويث

والآن سوف يصير ذلك الشعور وتلك الرؤية الداخلية مجازا مفتوحا من خلالة سوف تعرب قوة الكون عن نفسها .

"أما عن ماهية هذه القوة فهذا ما لا أدركه . كل ما أعرفه أنها موجودة ".

الكسندر جراهام بل

جاك كانفيلد

أن مهمتنـا لـسيت أن نكـشف الطريقـة ، فالطريقـة تـأتي مـن الألتزام والأيمان بالأمر نفسه.

مايك دولي

الكيفيـات هـي مملكـة إرادة اللّه في الكـون نفـسه ، إرادة اللّه في الكون تقود دوما الى أقصر الطرق وأسـرعها وأنجحهـا .وأكثـر تناغما مع حلمك .

د. جو فيتال

إذا حولت الأمر الى إرادة اللّه في الكون سـوف تنـدهش وتنبـهر ما يرسله إليك . وهذا هو مكمن السحر والعجائب .

أن جميع معلمي الـسر مـدركون للعناصـر الـتى يـستعين بهـا المـرء حـين يقـوم بالتخيل .فعندما ترى الصورة في عقلك وتـشعر بهـا ، فأنـك تأخـذ نفـسك الى موضع التصديق بأنك تحظى بذلك الشأن الآن ، كا أنك في ذا ت الوقـت تطبـق الثقة والإيمان باللّه ، ذلك لأنك تركز على النتيجة النهائية وتعـايش الـشعور بهذا ، دون أن تولي أدنى اهتمام بالطريقة أو الكيفية ايا كان ، فالصورة الـتى تراهـا في عقلـك هـي رويـة الـشئ باعتبـاره أمـرا مقـضيا . ومـشاعرك تحـس

بالصورة باعتبارها أمر منتهيا ، إن عقلك وحالتك بكاملها ترى الصورة كما لو أنها قد جرت بالفعل مسبقا . ذلك هو فن التخيل .

د. جو فيتال

إنك تريد القيام بهذا يوميا في حقيقة الأمر ، لكن يجب ألا يتحول الى أحد الواجبات الثقيلة . الأمر المهم حقا فيما يتعلق بالسر هو أن تشعر شعورا طيبا . ينبغى أن تشعر بالحماس والإثارة خلال هذه العملية بأسرها . ينبغي أن تكون مبتهجا ، وسعيدا ، ومتناغما ،باكبر قدر ممكن .

لدى كل شخص القدرة على التخيل . دعنى أثبت لك ذلك بصورة مطبخ . لكي يأتي هذا بنتيجة ، قبل كل شئ عليك أن تتخلى عن جميع الأفكار الخاصة بمطبخك وتخلى عقلك منها . لاتفكر في مطبخك . نظف عقلك تماما من صور مطبخك ،بخزائنه ، بثلاجته ،بفرنه ،ببلاطه ، بلون جدرانه ....

لقد رأيت صورة لمطبخك في عقلك ، أليس كذلك ؟ حسنا . لقد قمت بالتخيل لتوك ،

كل شخص يمارس التخيل سواء عرف هذا أم لا .

التخيل هو السر العظيم للنجاح.



إليـك نـصيحة تتعلـق بالتخيـل ، والـتى يقـدمها د. جـون ديمـارتيني ، هـي منتدياته الـتى يطلـق عليها breakthrough experience ، يقـول جون أنك أذا تخيلت صورة ثابتة في عقلك يكون مـن العـسير عليـه الأحتفـاظ بتلك الصورة ، وعلى هذا فلتضف الكثير من الحركة على صورتك .

لتوضيح هذا ، تخيل مطبخك من جديد ، وهذه المره تخيل نفسك تدخل المطبخ وتتجة الى الثلاجـة وتـضع يـدك علـى مقـبض البـاب وتفـتح البـاب وتنظـر اللداخل ، وتجد زجاجة ماء بـارد ، فتمـد يـدك وتتناولهـا . يمكنـك أن تـشعر بالبرودة علـى يـدك وأنـت ممـسك بالزجاجـة الآن لـديك الزجاجـة في يـد ، وتـستخدم يـدك الأخـرى لتغلـق بـاب الثلاجـة ، الأن أنـت تتخيـل مطبخـك بالتفاصيل والحركة ، أليس الآن من الأسهل رؤية الصورة والإحتفاظ بها ؟ ؟

جميعنا نمتلك من القوة والأمكانات ما هو أعظم شأنا
مما ندرك ، والتخيل هو إحدى أعظم القدرات .

جينيف بهرنز

العمليات الفعاله في حيز التنفيز

مارسي شيموف

الفرق الوحيد بين الأشخاص الذين يعيشون علـى هـذا النحـو ،
الذين يعيشون في سحر الحياة ، وهؤلاء الذين حرموا من ذلـك ،

هو أن من يعشيون سحر الحياة قد اكتسبو عادات معينه وطرقا محددة للوجود لقد اكتسبوا عادة الستخدام قانون الجذب ، وتقع لهم أشياء تشبه السحر حيثما حلوا لأنهم يتذكرون استخدامه ، ويستخدمونه طوال الوقت ، وليس فقط لمرة واحدة.

إليك قصتين تستعرضان بكل وضوح قانون الجذب الفعال ، والنسيج المحبوك الذي لا تشوبه شائبة للكون في حالة العمل .

القصة الاولى عن امرأة اسمها جيني ، اشترت اسطوانة فلم السر ، وكانت تشاهده على الأقل مرة يوميا بحيث تستوعب الرسالة تماما حتى النخاع ، وقد تأثرت على وجه الخصوص ب بوب بروكتور ، ورأت أنة سيكون من الرائع أن تلتقي به.

ذات صباح جمعت جيني بريدها ، ولدهشتها البالغة كان ساعي البريد قد أرسل وسالة الى بوب بروكتور على عنوانها هي . وما لم تكن جيني تعرفة هو أن بوب بروكتور يقيم على مبعدة اربعة مبان منها ، ليس هذا فقط ، لكن رقم منزل جيني كان نفس رقم منزله ، وفي الحال أخذت البريد لتوصله الى العنوان الصحيح ، هل لك أن تتخيل فرحتها المطلقة عندما فتح الباب ووجدت بوب بروكتور واقفا امامها ؟ نادرا ما كان بوب يمكث بالمنزل نظرا لسفره في جميع أنحاء العالم للتدريس . لكن نسيج الكون له توقيت دقيق للغاية . وانطلاقا من فكرة جيني حول مدى روعة أن تلتقي بوب ، قام قانون الجذب قام بتجريك الأشخاص ، الظروف ، والأحداث عبر الكون بحيث يحدث هذا .

القصة الثانية عن صبي في العاشرة من عمرة اسمه كولين ، الذي شاهد فيلم السر وعشقه. قامت اسرة كولين بزيارة لمدة أسبوع الى مدينة ديزني الترقيهية . وخلال يومهم الأول تعرضو للوقوف في طوابير طويلة في الحديقة وهكذا في تلك الليلة ، وقبيل النوم ، فكر قائلا في نفسه ، غدا كم أحب أن أركب جميع الألعاب دون أن أضطر للوقوف منتظرا في طوابير على الإطلاق .

في الصباح التالي كان كولين وأسرته على أبواب مركز ابكوت فيما كان الحديقة تفتح أبوابها ، واقترب منهم عضو من فريق عمل ديزني وسألهم ما إذا كانوا يوافقون أن يكونوا الأسره الأولى في مركز أبكوت لهاذا اليوم ، وبحصولهم على لقب الأسرة الأولى سيتم التعامل معهم كأشخاص مهمين جدا ، ويلقون عناية خاصة من عضو فريق العمل هذا ، ويتجاوزون الإنتظار والطوابير من أجل كل لعبة كبيرة في إبكوت ، كان هذا أكثر مما تمناه كولين .

كانت هناك مئات الأسر تنتظر لتدخل الى إبكوت ذلك الصباح ، غير أن كولين لم يكن لدية أدنى شك في سبب اختيار أسرته لتكون الأسرة الأولى ، كان يعلم ذلك لأنه قد استعان بالسر .

تخيل اكتشاف طفل في سن العاشرة تلك القوة الكامنة في داخلة .

لاشئ يمكنه أن يمنع صورتك من أن تتحول لشئ ملموس عدا القوة نفسها التى وهبتها الحياة ، التى هي أنت .

جينيف بهرند

جيمس راي

يتشبث الناس بهذا الأمر لفتـرة ، حيـث يقـول أحـدهم : إنـنى مشتعل بالحماس ، لقد رأيت هذا البرنامج ولسوف أغير حيـاتي ، ومع ذلك لا تظهر النتائج ، تحت السطح يكون الأمر علـى وشـك أن يتحقـق ، لكـن الـشخص سـوف يكتفـي بـالنظر الى النتـائج السطحية ويقول ، هذا الأمر لا يأت بنتيجة ، أو تعلم مـا الـذي يحدث ؟ تقول إرادة الله في الكون : أوامرك مطاعـة ، ويختفـي هذا الشئ.

عندما تسمح لفكرة من الشك أن تدخل الى عقلك ، فإن قانون الجذب سرعان ما سيراكم عليك فكرة شك أو ريبة بعد الأخرى ، لذلك ، ما إن تـراودك فكـرة شك أو ريبة ، تخل عنها فورا ، وابتعد عنها تماما وضـع مكانهـا عبـارة ، أعـرف أننى أتلقى الآن ، واشعر بذلك .

جون أساراف

بعـد معرفـة قـانون الجـذب ، اردت أن أضـعه حقـا موضـع الإستخدام وأن أرى مـاذا سـيحدث ، في عـام ١٩٩٥ بـدأت أصـنع شيئا اسمه لوحة الأحلام حيث آخذ شيئا أريد أن أنجزه ، مثـل سيارة أو ساعة يد أو شريك الحيـاة المنتظـر ، وأضـع صـورة لمـا

أريده على تلك اللوحه . كل يوم كنت أجلس في مكتبي وأنظر الى هذه اللوحة وأبدأ في التخيل ، وكنت بالفعل أعيش حالة أننى امتلكك فعليا ما أنشده .

كنت أستعد الإنتقال الى مسكن آخر ، وضعنا جميع الأثاث ووجميع الصناديق في مخزن ، وغيرت سكني ثلاث مرات مختلفة خلال فترة خمسة أعوام ، ثم انتهى بي المطاف في كاليفورنيا واشتريت هذا المنزل ، واستغرقت في تجديده عاما كاملا ، ثم أحضرت كل أشيائي من منزلي السابق الذي كان لي قبل خمسة أعوام . وذات صباح أتى إلى مكتبي إبنى كينان ، وأخذ أحد الصناديق التى كانت محكمة الإغلاق لمدة ٥ اعوام ، كان موضوعا على عتبة الباب . سألنى ماذا في الصندوق يا أبي ؟ قلت : إنها لوحات الأحلام الخاصة بي وعندئذ سأل : وماي هي لوحات الأحلام ؟ فقلت : حسنا إنها المكان الذي أضع عليه جميع أهدافي ، اقص الصور ثم إضع كل أهدافي عليه كل شئ أريد إنجازه في حياتي ، وبالطبع في عمرالخامسة والنصف لم يفهم ، فقلت : عزيزي ، دعنى أشرح لك ، ستكون هذه هي الطريقة الأسهل .

فتحت الصندوق وعلى إحدى اللوحات وجدت صورة منزل كنت اتخلية قبل ٥ أعوام ، ما كان صدمة بالنسبة لي أننا نعيش في ذلك المنزل الآن ،وليس في منزل شبيه له ، لقد اشتريت فعليا

منزل أحلامي ، وقمت بتجديده ، ولم أعلم بذلك حتى . نظـرت نحول ذلك المنزل وشرعت أبكي ، سألنى كينان : ماذا يبكيـك ؟ ، أخيرا فهمت كيف يعمل قانون الجـذب ، إنـنى أخـيرا أفهـم قـوة التخيل ، إننى أخيرا أفهم كل شئ كنت قد رأيت ، كل شئ عملـت عليه طوال حياتي ، والطريقة التى أسست بهـا الـشركات ، لقـد أتت بنفع مـع مـنزلي كـذلك ، واشـتريت مـنزل أحلامنـا دون أن الحظ .

الخيال هو كل شئ . إنـه الرؤيـه المـسبقة لمـا سـوف تجذبه الحياة وتأتي به .

أينشتاين

يمكنك أن تطلق العنـان لخيالـك مـع لوحـة الأحـلام . ضـع عليهـا صـورا لكـل الأشياء التى تريـدها ، وصـورا للهيئـة الـتى تريـد لحياتـك أن تكـون عليهـا ، وتأكد من أن تضعها في مكان تسهل عليك رؤويبتها فيه كل يوم ، كما فعل جـون أساراف ، واستشعر مـشاعر امـتلا ك تلـك الأشـياء ، وعنـدما تتلقـى ، وتـشعر بالإمتنـان لمـا تلقيتـه ، يمكنـك أن تحـذف صـورا وتـضع صـورا جديـده ، هـذه طريقة رائعة كلي تعرف الأطفال على قـانون الجـذب ، وأتمـنى أن يلـهم صـنع لوحة الأحلام الأباء والأمهات والمعلمين في أرجاء العالم .

أحد الأشخاص علـى منتـدى موقـع الـسر علـى شـبكة المعلومـات وضـع صـورة لأسطوانة فيلم السر على لوحة أحلامه . كـان قـد رأى الـسر ، ولكـن لم يكـن

لدية نسخة ملكه ، بعد مرور يومين على صنعه لوحة الأحلام الخاصة به ، الهمني فعله أن اكتب إخطارا في منتدى السر بإهداء أسطوانات لأول عشرة أشخاص يكتبون للمنتدى ، وكان هو أحد هؤلاء العشرة ، تلقى نسخة من اسطوانة السر خلال يومين من وضعها كهدف على سبورة أحلامه . وسواء كان الأمر يتعلق بتمنى الحصول على السر أو امتلاك منزل ، فإن بهجة الإبداع والتلقى لا مثيل لها .

مثال قوي آخر للتخيل يأتي من تجربة أمي في شراء منزل جديد . قدم أشخاص عديدون الى جانب امي عروضهم لشراء المنزل . قررت أمي أن تستخدم السر لتجعل المنزل ملكها هي . جلست وكتبت اسمها والعنوان الجديد للمنزل مرارا وتكرار . واصلت القيام بهذا حتى شعرت وكأنه عنوانها ، ثم تخيلت وضع جميع الأثاث في ذلك المنزل الجديد ، وفي غضون ساعات من القيام بتلك الأمور . تلقت مكالمة هاتفية تقول أن عرضها قد قبل ، كانت في غاية الفرح والحماس ، لكن لم يفاجئها الأمر لأنها علمت أن المنزل ملكها هي ، يالها من بطلة .

جاك كانفيلد

قرر الشئ الذي تريد ، آمن بأن بوسعك أن تحظى به . آمن بأنك تستحقة ،صدق أنه ممكن النسبة لك . ثم أغلق عينيك كل يوم لدقائق معدودة ، وتخيل امتلاكك ما تريده بالفعل . عندما تنتهي من ذلك اجعل تركيزك على ما تشعر بالإمتنان

لـه بالعفـل ، اسـتمتع بـه حقـا . ثم امـض في يومـك ودع الأمـر للخالق وثق في أن الأمر سيتحقق لك .

السر في نقاط موجزة

-التوقع قوة جذب فعالة ، توقع الأمور التى تريدها ، ولا تتوقع ما لا تريد .

-الإمتنان عملية فعالة من أجل تحويل طاقتك وجلب المزيج مما تريد في حياتك . كن ممتنا من أجل ما لديك بالفعل . ولسوف تجذب إليك المزيد من الأمور الطيبة .

-قدم الحمد لله لما سوف يمنحك ، مما يشحن رغبتك ويرسل إشارة أكثر قوة .

-التخيل عمليه خلق الصور في عقلك ترى فيها نفسك وأنت تستمتع بما تريد . عندما تتخيل . فإنك تولد أفكارا ومشاعر قوية لأمتلاك الشئ في التو واللحظه ، وعندئذ يعود قانون الجذب بذلك الواقع إليك ، تماما كما رأيت في عقلك .

-لكي تستخدم قانون الجذب لصالحك ، اتخذ من ممارسته عادة ، وليس مجرد شئ يحدث مرة واحدة .

-عند نهائة كل يوم ،، قبل أن تخلد الى النوم ، استرجع أحداث اليوم ، أية أحداث أو لحظات لم تكن على ما يرام ، استبدل بها في عقلك ما يروق لك .

سر المال

أيا كان الشئ الذي يمكن للعقل أن يتصوره ، فمن الممكن تحقيقة.

كلمنت ستون

جاك كانفيلد

كان السر تحولا حقيقيا بالنسبة لي ، لأنني قد نشأت في كنف أب سلبي للغاية كان يرى أن الأغنياء هم أشخاص قد خدعوا الجميع وسلبوهم مالهم ، ويرى أن أي شخص لديه مال لابد وأنه قد خدع شخصا ما ، وهكذا نشأت وشببت بكثير من

المعتقدات حول المال ، منها أنك إذا امتلكته فإنه يجعلك شريرا ، والأشرار فقط هم من يملكون المال ، وأنه لا ينمو على الأشجار ، من تظننى ؟ روكفلر (أحد أقطاب صناعة البترول) ، تلك كانت إحدى عباراته المفضلة ، وهكذا كبرت معتقدا حقا أن الحياة شاقة ، ولم تتحول دفة حياتي إلا عندما التقيت دبليو كملنت ستون .

عندما كنت أعمل مع ستون ، قال : أريد منك أن تضع هدفا يكون من الضخامة بحيث إنك إذا حققته سوف يعصف بعقلك ، وسوف تعلم أنك بسبب ما علمته لك فقط سوف تحقق ذلك الهدف . في هذا الوقت كنت أجنى حوالي ثمانية آلاف دولار كل عام ، وهكذا قلت أريد أن أجنى مائة ألف دولار سنويا ، وقتها لم يكن لدى أي فكرة عن كيفية القيام بذلك ، لم أر أية وسيلة ولا إمكانية ، ولكنني قلت وحسب ، سأجاهر بذلك ، سأصدق الأمر ، وسأتصرف كما لو أنه حقيقة ، وأترك الأمر للخالق ، وهكذا فعلت.

أحد الأشياء التى علمها لي هو أن أغلق عيني كل يوم وأتصور أهدافي كما لو أنها تحققت ، ولقد كتبت فعلا فاتورة بمائة ألف دولار ألصقتها بالسقف ، وهكذا كان أول شئ أفعله في الصباح ، هو أن أتطلع إليها وأراها هناك ، فتذكرني بأن هذه هي نيتي ، ومن ثم أغلق عيني وأتصور نمط الحياة المناسب لهذا الدخل ،

ومن المثير للإهتمام للغاية أنه ما من شئ ذي شأن قد جـرى لمـدة ٣٠ يوما . لما تخطر لي أية أفكار خارقة ، ولم يعرض على أحـد المزيد من المال.

بعد نحو أربعة أسابيع من ذلك ، واتتني فكرة تـساوي ١٠٠٠٠٠ دولار ، قفزت الى رأسي فجأة ، كان لدى كتاب قد الفته ، وقلـت : لو أننى أستطيع بيع ٤٠٠ الف نـسخة مـن كتـابي بربـع دولار فقـط للنـسخة والواحـدة ، سـيكون مجموعهـا ١٠٠٠٠٠ دولار ، والآن الكتاب كان هناك ، لكن أبدا لم تخطـر لي تلـك الفكـرة ، (أحد الأسرار ، هو أنه عندما تكون لديك فكرة ملهمـة ، عليـك أن تثق فيها وتعمل بنـاء عليهـا) ، لم أكـن أعـرف كيـف سـأبيع ٤٠٠ الـف نـسخة ، ثم رأيـت صـحيفة ناشـيونال إنكـوايرار في السوبرماركت ،لقد رأيتها ملايين المرات ، لم أكن الحظها، وفجأة ظهرت أمام ناظري ، ففكرت قائلا : إذا علم القراء بشأن كتـابي ، فبالطبع سيذهب لشرائة مئات الآلاف من الأشخاص .

بعدها بنحو ٦ أسابيع ، ألقيت محاضرة صـغيرة في كليـة هـانتر في نيويورك على ٦٠٠ معلم ، وبعدها اقتربت منى امـرأه وقالـت " كانت تلـك محاضـرة رائعـة ، أريـد أن أسـجل حـوارا صـحافيا معك ، دعنى أعطيك بطاقتي، واتضح أنها كاتبة صحافية حـرة تبيـع أعمالهـا لـصحيفة الناشـيونال إنكـوايرار ، وقلـت لنفـسي

وقلبي يدق بشدة ، يا الهي إن الأمر يجدي حقا ، ونشر الحوار في الجريدة وانطلقت مبيعات الكتاب إلى عنان السماء .

النقطه التى أريد توضيحها هي أننى كنت أجذب إلى حياتي جميع تلك الأحداث المختلفة ، بما في ذلك هذه المرأه ، ولكي نجمل القصة بإيجاز فإننى لم أجن ١٠٠٠٠٠ دولار في ذلك العام ، بل ربحنا ٩٢٣٢٧ دولارا ، لكن أتظن أن ذلك أحبطنا وجعلنا نقول : لا جدوى من هذا ؟ كلا ، كنا نقول : هذا مدهش ، وهكذا قالت لي زوجتي . إذا أتى هذا بنتيجة مع ١٠٠٠٠٠ دولار فماذا عن المليون . ؟ فقلت لا أدري ، أظن أنه سيجدي ، فلنجرب .

وقع لي ناشري شيكا بحصتي في المكسب لأول كتاب في سلسلة ، شوربة الدجاج للروح ، وقد رسم وجها باسما صغيرا في توقيعه ، لأنه كان أول شكي يكتبه بمليون دولا ر .

وهكذا ، فأننى أعلم أن هذا النجاح من تجربتي الخاصة ، لأننى أردت اختبار الأمر ، هل هذا السر يجدي نفعا حقا ؟ وضعناه محل الإختبار ، وقد أتى بنفع لأقصى حد ، والآن أعيش حياتي من هذا المطلق دوما .

إن الاطلاع على السر والإستخدام المقصود لقانون الجذب يمكن تطبيقه على كل شؤون حياتك . إنك تستخدم نفس العملية لكل شئ تريد أن تصنعه ، وموضوع المال لا يختلف عن سائر الموضوعات الأخرى .

لكي تجذب المال ، ينبغى عليك أن تركز على الثروة ، من المستحيل أن تجـذب المال لحياتك عندما تلاحظ أن لا تملك ما يكفي ، لأن هـذا يعـني أنـك تحظـى بأفكار مفادها أنك لا تمتلك ما يكفي ، وعندما تركز على حقيقة أنك لا تمتلـك ما يكفي من المال ، سوف تصنع المزيد من الظروف التى تؤدي لعدم امتلاكك مـا يكفي من المال ، لابد أن تركز على الوفره ، وقوة المال لكي تجلب ذلك إليك .

لابد أن تبث إشارة جديده لأفكـارك ، وينبغـي أن تكـون تلـك الأفكـار مفادهـا أنك حاليا لديك أكثر مما يكفي ، إنك حقا بحاجة لأستدعاء خيالك وإعمالـه للتظاهر بأنك بالفعل لديك ما تريده مـن المـال ، وهـو شئ ممتـع للغايـة عنـد القيام به ، وإذ تتظاهر بهـذا وتتلاعـب بفكـرة امـتلاك الثـروه تلاحـظ أنـك تشعر بمشاعر حيـال المـال ، وإذ يتحـسن شـعورك حيـال هـذا ، سـوف يبـدأ في التدفق الى حياتك .

ألهمت قصة جاك الرائعة فريق عمـل الـسر ، لـصنع شـيك علـى بيـاض متـاح ويمكن تحميلة مجانا من موقع السر ، الشيك الأبيض هذا مـن أجلـك وهـو مـن بنك الكون ، اكتب اسمك ، والمبلغ الـذي تريـده والتفاصـيل ، وضـعه في مكـان بارز بحيث يمكن رؤيته يوميا . وعنـدما تنظـر الى الـشيك ، استـشعر امـتلاك ذلك المبلغ من المال الآن ، تخيل إنفاق ذلك المال ، كل الأشـياء الـتى ستـشتريها والأشياء التى ستقوم بها ، استشعر مدى روعة الأمر ، واعلم أنـه ملكـك ، لقـد تلقينا مئات من القصص لأشـخاص جـذبوا مبـالغ هائلـة مـن المـال باسـتخدام شيك السر ، إنها لعبة ممتعة مضمونة النتائج .

اجذب الوفرة

السبب الوحيد الذي يحول بين أي شخص وامتلاكه ما يكفي من المـال هـو أنـه يعيقه عن الوصول إليه بأفكاره . كل ما يتصف بالسلبية من الأفكار أو الشاعر أو الإنفعلات يمنع الخير من الوصول إليك ، وذلك يتضمن المال ، ليس الأمـر أن المال حجزته إرادة الله ـ في الكون عن الوصول إليك ، لأن كل المال الذي تطلبـه يوجد الأن ـ في الغيب ، إذا لم يكن لديك ما يكفي ، فذلك لأنك تمنع تدفق المـال إليك ، وتقوم بذلك بأفكارك ، لابد أن تضبط تـوازن أفكـارك مـن نقـص المـال الى امتلاك ما هو أكثر مما يكفـي مـن المـال ، اجعـل كـل أفكـارك تـدور حـول الوفرة وليس الإفتقار ، وهكذا تعدل كفة الميزان .

عندما تكون بحاجة للمـال ، فـإن ذلـك يخلـق شـعورا قويـا بـداخلك ، وهكـذا بالطبع عبر قانون الجذب ستستمر ـ في جذب احتياج المال إليك .

أستطيع أن أتحدث ـ في مسألة المال مـن واقـع خـبرتي ، لأنـه قبيـل اكتـشا ـ في ل السر أخبروني محاسبي أن شركتي قد تعرضت لخسارة كـبرى ـ في ذلـك العـام . و ـ في غضون ثلاثة شهور ستكون ـ في ذمة التاريخ ، بعـد عـشر سـنوات مـن العمـل الشاق ، كان شركتي على وشك أن تتسرب من بين أصابعي ، وبما أنـنى احتجـت الى مزيد مـن المـال لإنقـاذ شـركتي ،فقـد ازدادت الأمـور سـوءا ، ولم يبـد أن هناك مخرجا أو مهربا . ثم اكتشفت السر ، وتحول كل شـئ ـ في حيـاتي تحـولا

تاما . بما في ذلك حالة شركتي لأننى غيرت طريقة تفكيري ، وبينما استمر المحاسبون في إثارة جلبة حول الأرقام والتركيز على نقصها ، أبقيت عقلي في حالة تركيز على الوفرة وعلى أن كل شئ على ما يرام . كنت أعلم بكل خلية من خلاياي أن الله سوف يسخر الكون ليمنحني ما أتمناه ، وقد كان ، فقد تلقيت ما اتمناه بطرق لم تكن لتخطر ببالي ، ساورتني لحظات من الشك ، ولكن عندما كان يظهر الشك كنت أنقل أفكاري في الحال للنتيجة النهائية لما أنشده ، وقد شكرت الله على ما منحنى ، وشعرت بفرحة التلقي ، وصدقت ؟

أريد أن اطلعك على سر الوصول الى السر ، وهو أن الطريق المختصر لأي شئ تريده في الحياة هو أن تكون سعيدا وأن تشعر بالسعادة الآن ، إنها الوسيلة الأسرع لجلب المال وأي شئ أخر الى حياتك . ركز على أن تبث نحو الكون تلك المشاعر من البهجة والسعادة والتى لن تتصمن فقط وفرة المال ، ولكن كل شئ آخر مما تنشد . لابد أن تبث الإشاره لتعود إليك بما تريد ، عندما تبث تلك المشاعر من السعادة ، سوف تعود إليك كصور وتجارب في حياتك ، إن قانون الجذب يعكس في حياتك أعمق أفكارك ومشاعرك .



د. جو فيتال

أستطيع أن أتخيل أن كثيرا من الناس يقولون لأنفسهم ما يلي :

كيف يمكنني أن أجذب المزيد من المال إلى حياتي ؟ كيف يمكنني

الحصول على المزيد من الأوراق الخضراء ؟ كيف يمكنني الحصول على المزيد من الثروه والرخاء ؟ كيف يمكنني أن أجني المزيد من المال مع كل الديون التى على تسديدها ومقدار المال المحدود الذي أكسبه من وظيفتي التي أحبها ، كيف يمكنني تحقيق هذا .

يعود هذا بنا الى أحد الأمور التى تحدثنا عنها على مدار السر كله ، وهي أن مهمتك هي الإعلان عما تود أن تحظى به من الكتالوج الخاص بالكون ، إذا كانت النقود من بين ما تريد ، فلتقل كم تحتاج منها ، فلتقل مثلا: أود أن أحظى ب ٢٥٠٠٠ دولار كدخل غير متوقع ، في غضون الثلاثين يوما التالية ، أو أيا كان ما تتمناه ، ويجب أن تؤمن وتصدق بأنك ستحظى بما تتمناه .

إذا كنت قد احتفظت بأفكار فيما مضى مفادها أن السبيل الوحيد للحصول على المال هو من خلال وظيفتك ، فلتتخل عنها إذن في الحال ، هل تعلم أنك كلما واصلت التفكير في ذلك ، فلابد أن يتجسد في تجربتك الحقيقية ؟ مثل تلك الأفكار ليس في صالحك .

إنك الآن تتوصل إلى استيعاب فكرة الرخاء والثراء المتاح لك ، وأنه ليس من شأنك أن تتوصل الى الكيفية التى ستأتي إليك الأموال بواسطتها ، إن مهمتك هي أن تطلب ، وأن تؤمن بأنك تتلقى ما تطلب ، وأن تشعر بالسعادة الآن ، واترك أمر التفاصيل لتكون حول الطريقة التى سيتخذها ليجلب هذا اليك .

بوب بروكتور

لدى أغلب الناس هدف التخلص من الديون . من شأن هذا أن يبقيك مديونا الى الأبد . أيا كان الذي تفكر فية ، فلسوف تجذبة أليك ، قد تقول ولكني أفكر في التخلص من الديون . لا يمهني إذا ما كنت تفكر في التخلص من الديون أم سدادها ، فإذا كنت تفكر بالديون ، فأنك تجتذب الديون ، فلتؤسس برنامجا آليا لتسديد الديون ومن ثم ركز على الرخاء .

عندما تتراكم عليك كومة من الفواتير التى لا تعرف كيف ستسددها ، لايمكن التركيز على تلك الفواتير،لأنك سوف تستمر في اجتذاب المزيد من الفواتير. عليك أن تجد وسيلة ناجحة لكي تركز على الرخاء ، رغم أنف الفواتير المحيطة بك ، عليك أن تجد وسيلة لتحظى بشعور طيب ، بحيث تستطيع أن تجلب الخير الى نفسك .

جيمس راي

يقول لي الناس كثيرا عبارت من قبيل : أود أن أضاعف دخلي في العام القادم ، ثم تتأمل أفعالهم فتجدهم لا يقومون بالأمور التي من شأنها أن تجعل هذا يحدث ، ثم تجد أحدهم يتلفت في حيرةٍ وهو يقول لنفسه : لا يمكنني تحقيق هذا ، خمن ماذا يحدث ؟ يقول له أمر اللّه في الكون ، أمرك مطاع .

إذا كانت عبارة لا يمكننى تحقيق هذا ، قد مرت من شفتيك ، فإن قدرتك على تغيير ذلك موجوده الآن . استبدل بتلك العبارة قولك ، يمكنني تحقيق ذلك ، يمكننى شراء ذلك ، قلها مرارا وتكرارا ، كن مثل الببغاء ، على مدى ٣٠ يوما التالية ، لتكن نيتك أنك سوف تنظر الى كل شئ يروق لك وتقول ، يمكننى تحمل تكلفة هذا ، يمكننى شراء ذلك ، وإذا رأيت سيارة أحلامك تمر قل ، يمكننى تحمل تكلفة تلك السيارة . وإذ ترى الملابس التى تحبها ، وإذ تفكر في قضاء إجازه رائعة ، قل : يمكنني تحمل تكلفة ذلك ، وعندما تقوم بهذا ستبدأ في تحويل نفسك وستبدأ في تحسين شعورك حيال المال ، ستبدأ في إقناع نفسك أنك تستطيع تحمل تكلفة تلك الأشياء ، وبينما تقول بهذا ، سوف تتغير صور حياتك .

ليزا نيكولس

حين تركز على الإفتقار والندرة وما لا تملكه ، وتثرثر كثيرا بشأن هذا مع أسرتك ، وتناقشه مع أصدقائك ، وتخبر أطفالك بأنك لا تملك ما يكفي ، كأن تقول لهم : لا نملك ما يكفي من أجل هذا ، لن تستطيع تحمل ثمنه ، فعندئذ لن تستطيع أبدا تحمل ثمنه ، لأنك تبدأ في جذب المزيد مما لا تملكه ، إذا رغبت في الوفره ، إذا رغبت في الرخاء ، فلتركز إذن على الوفرة ، ركز على الرخاء .

إن الماده الروحية التى تنبع منها كافة الثـروات الظـاهرة لا تنفـذ ، إنهـا الى جانبك طيلة الوقت وتستجيب الى ايمانك ومطالبك .

والآن وقد اطلعت على السر ، حين ترى شخصا ثريـا سـوف تعـرف أن الإفكـار المهيمنة على ذلك الشخص هو حول الثـروة وليـست حـول النـدره ، وأنـه قـد جذب اليه الثروة سواء قام بهذا عمدا أو قصدا أو دون عمد أو قصد . هـؤلاء الأشخاص قد ركزوا على أفكار الثروة ، وجعل اللّه الظروف والأحداث متاحة لينقل إليهم الثروة .

الثروة التى يمتلكونها ، تمتلكها أنت كذلك ، والإختلاف الوحيـد بينـك وبينـهم أنهم فكروا في الإفكار التى تجتذب الثروه إليهم . ثروتـك بانتظـارك في عـالم الغيب، لكي تجلبها الى عالم الظاهر فكر فيها.

ديفيد شيرمير

عندما استوعبت السر أول مره ، كل يوم كنت أتلقـى حفنـة مـن الفواتير في البريد ، أخذت أفكـر وقلـت لنفـسي ، كيـف يمكـنني تحويل هذا الى العكس ، ينص قانون الجذب على أنك ستحـصل على ما تركز عليه . لذلك أخذت بيان رصيد أتاني مـن البنـك ، ومسحت كل الأرقام الموجودة به ، ووضـعت رقمـا جديـدا فيـه ، ووضعت كمية النقود التى أرغب أن تكون ملكي بالبنك ، وأخذت أفكر قائلا لنفسي ، ماذا لو تصورت وحسب حفنة مـن الـشيكات تأتي إلى البريد ؟ ، وفي غضون شهر واحد فقط ، بدأت الأمـور

تتبدل ، إنه أمر مدهش ، فاليوم فقط وصلتني شيكات في البريد . جاءتني بضع فواتير، لكني حصلت على شيكات أكثر من الفواتير .

منذ انطلاق فلم السر ، تلقينا المئات والمئات من الرسائل من أشخاص قالوا إنهم منذ مشاهدتهم للفيلم تلقوا شيكات غير متوقعه في البريد ، وقد حصل ذلك لأنهم لما منحوا تركيزهم وانتباهاهم لقصة ديفيد ، جلبوا لأنفسهم الشيكات .

ثمة لعبة ابتكرتها ساعدتني على تحويل مشاعري تجاه كومة الفواتير، وهي أن أتظاهر أن تلك الفواتير هي في الحقيقة شيكات ، كنت أتقافز من البهجة وأنا أفتحها قائلة ، المزيد من المال من أجلى ، الحمدلله ، الحمدلله ، كنت أتناول كل فاتورة ، متخيلة أنها شيك ، ثم أضيف لها بعقلي صفرا لأجعلها أكثر قيمة ، أحضر دفتر أوراق وأكتب في أول الصفحة لقد تلقيت ، ثم أعد قائمة بجميع المبالغ لتلك الفواتير مع الصفر المضاف ، الى جانب كل مبلغ أكتب الحمدلله ، وأحس بمشاعر الأمتنان لتلقيها للدرجة التى تترقرق عندها الدموع في عيني ، ومن ثم أتناول كل فاتورة ، والتي تبدو بمبلغ ضئيل مقارنة بما قد تلقيته ، وأدفعها في امتنان .

لاأفتح فواتيري مطلقا حتى أجعل نفسس أحس وكأنها شيكات ، أذا فتحت فواتيري قبل أن أقتنع أنها شيكات ، فإن معدتى تتقلص حين أفتحها ، وأدرك أن هذا الإحساس بتقلص معدتي سيجلب المزيد من الفواتير إلي . أدرك أن على أن أمحو ذلك الشعور ، وأستبدل به مشاعر البهجة ، بحيث يمكنني جلب

المزيد من المال الى حياتي . وفي مواجهة كومة الفواتير فإن هذه اللعبة كانت نافعة لي ، وغيرت حياتي ، هناك الكثير للغاية من الألعاب يمكنك ابتكارها ، وسوف تعرف ما يجدي نفعا بالنسبة لك من خلال طبيعة المشاعر التى بداخلك ، عندها تتظاهر وتتخيل ، تأتي النتائج أسرع مما تتصور .

لوارل لانجمير

محللة استراتيجية مالية ، ومحاضرة ، ومدربة في مجال التنمية الشخصية ومدربة شركات

> لقد نشأت على مقولة " لابد أن تكدحي في العمل من أجل المال " ، وهكذا استبدلت بها مقولة " المال يأتي بسهولة ويسر" ، ولكن هذا في البداية يبدو وكأنه كذبة ، أليس كذلك ؟ فثمة جزء من عقلك سيقول " آه أيتها الكاذبة ،الأمر عسير ، لذلك يجب أن تعلم أنك لن تقتنع تماما بتلك المقولة إلا بعد الوقت والتفكير.

اذا كانت تواردك أفكار من قبيل : " على أن أعمل بشق الأنفس وأكدح لكي أحصل على المال ، فلتتخل عنها في الحال ، فعندما تواردك تلك الأفكار فأنك تبث ذلك التردد ، وتصبح في صور حياتك الحقيقية . فلتأخذ بنصيحة لورال لانجمير، واستبدل بتلك الأفكار فكرة " المال يأتي بسهولة ويسر " .

دفيد شيرمير

عندما يتعلق الأمر بتكوين الثروة ، فالثروة مسألة توجه فكري ، الأمر كله يعتمد على كيفية تفكيرك .

لورال لانجمير

يمكنني القول إن نسبة ٨٠% من التدريب الذي أوديه مع الناس يتعلق بسيكولوجيتهم والطريقة التى يفكرون بها ، أعرف حين يقول الناس " آه أنت تستطيعين القيام بهذا لكني لا استطيع " ، لكن بوسع الناس أن يغيروا من علاقتهم الداخلية بالمال وحديثهم عنه . النبأ السار هو أنك في اللحظة التى تقرر فيها أن ما تعلمه أهم مما تعلمت أن تصدقه ، فأنك بهذا تكون قد حولت كل طاقتك تجاه البحث عن الوفرة .

"النجاح ينبع من الداخل ، وليس من الخارج ".

والدو إيمرسون

عليك أن تحس بشعور طيب حيال المال لكي تجذب المزيد منه إليك ، ومن المفهوم بالطبع أن الناس حين لا يمتلكون مالا كافيا لا يحسون بشعور طيب حيال المال ، لأنهم لا يملكون الكفاية ، لكن تلك المشاعر السلبية حيال المال تمنع المزيد من المال من الوصول إليك ، عليك أن توقف هذه الحلقة المفرغة

من المشاعر السلبية ويمكنك إيقافها من خلال شروعك في الإحساس بمشاعر طيبة حيال المال ، وأن تكون ممتنا لما تمتلكه ، ابدأ في ترديد العبارات التالية واشعر بها : " لدى أكثر مما يكفي" ، " هناك وفرة من المال وهي في طريقها الى " ، " إننى مغناطيس يجذب المال " ، " أحب المال والمال يحبني " ، " إننى أتلقى المال كل يوم " ، " الحمدلله " .

امنح المال لتحصل على المزيد منه

العطاء فعل قوي لجلب المزيد من المال الى حياتك ، لأنك عندما تعطي فكأنك تقول ، " إن لدى الكثير" ، لن تفاجأ عندما تعلم أن أكثر الأشخاص ثراء على الأرض هم أعظم المحسنين على الإطلاق ، إنهم يتبرعون بمبالغ هائلة من المال ، وإذ يعطون ، فإن الله يجعل الكون ، وفقا لقانون الجذب ، يتفتح ويتدفق بمبالغ هائلة من المال عائدة إليهم ، مضاعفة، إذا كنت تفكر هكذا ، " ليس لدى ما يكفي من المال لكي أعطي " فقد أدركت الآن لماذا لا تملك ما يكفي من المال ، حين تفكر أنك لا تمتلك ما يكفي لكي تعطي ، ابدأ بالعطاء ، وحين تبدي ايمانا بالعطاء ، فلابد أن قانون الجذب سيعطيك المزيد لكي تعطي .

ثمة فرق كبير بين العطاء التنازل ، فالعطاء من القلب يحمل شعورا طيبا ، أما التنازل فلا تحمل شعورا طيبا ، لا تخلط بين الأثنين – فهما متعارضين كل التعارض ، فأحدهما يبث إشارة الإفتقار والآخر يبث إشارة الزياده عن الكفاية ، أحدهما يحمل شعورا طيبا لنا ، والآخر لا يحمل شعورا طيبا لنا ، فالتنازل في نهاية الأمر سوف تؤدي الى النقمة والحنق . إن العطاء من قلب

عامر هو من أبهج الأشياء التى يمكن فعلها ، وقانون الجذب سوف يلتقط تلك الإشارة ويغمرك بالمزيد من الأشياء في حياتك ، يمكنك أن تشعر بالفرق .

جيمس راي

> أجد أشخاصا كثيرين للغاية يحققون مبالغ طائلة من المال ، لكن علاقاتهم الشخصية تعاني الفشل ، وتلك ليست هي الثروة ، يمكنك أن تسعى وراء المال وقد تصير ثريا ،لكن ذلك لا يضمن أن تحظى بالثروة . لا أقول بأن المال ليس جزءا من الثروة ، إنه كذلك بلا شك ، لكنه مجرد جزء . وألتقي بأشخاص كثيرين للغاية أثرياء "روحيا " لكنهم أما مرضى أو مفلسون طوال الوقت ، فتلك أيضا ليست هي الثروة ، فالحياة هي الوفرة – في جميع النواحي .

إذا كنت قد نشأت على مبدأ أن تحقيق الثروة يتعارض مع الحياة الروحية فإنني أنصحك بشدة أن تقرأ سلسلة كتب " the millionaires of the bible series" بقلم كاثرين بوندر . وفي تلك الكتب المذهلة سوف تكتشف أن حكماء عديدين لم يكونوا فقط معلمين عظاما للوفرة ، لكن أيضا أصحاب ملايين هم أنفسهم ، يعيشون نمط حياة سخيا ومرفها أكثر من أصحاب ملايين كثيرين في زماننا هذا .

أنت وريث تلك المملكة ، الوفرة هي حقك الفطري ، وأنت تمسك بمفتاح المزيد من الوفره في كل ناحية من نواحي حياتك أكثر مما يمكنك أن تتخيل . إنك

تستحق كل شئ طيب تنشده ، ولسوف يمنحك الخـالق كـل شـي طيـب تريـده ، ولكن عليك أن تستدعي ما ترغبه الى حياتك ، أنـت الآن تعـرف الـسر . أنـت تمتلك المفتاح ، والمفتاح هو أفكارك ومشاعرك ، وأنت تمتلك هـذا المفتـاح طـوال حياتك .

مارسي شيموف

يناضل الكثير من النـاس في الثقافـة الغربيـة مـن أجـل تحقيـق النجاح . يريدون مـنزلا عظيمـا ، يريـدون مـشروعهم التجـاري الخاص ، يريدون كل تلك الأشياء الخارجية ، لكـن مـا وجـدناه في أبحاثنا أن امتلاك تلك الأشياء الخارجية لا يكفل بالضرورة ما نرديه حقا ، الا وهو السعادة .

وهكذا فأننا نسعى وراء تلك الأشياء الخارجية معتدقـدين أنهـا سوف تجلب لنـا الـسعادة ، لكنـها تجلـب عكـس ذلـك ، عليـك أن تسعى للبهجة الداخيلة ، والسلام الداخلي ، البصيرة الداخليـة أولا ، ومن ثم سوف تظهر كل الأشياء الخارجية التى تتمناها .

كل شئ تريده هو مهمة تجـري بالـداخل ، العـالم الخـارجي هـو عـالم الآثـار والنتائج ، إنه فقط نتاج لأفكارك ، اضـبط أفكـارك وتـرددك علـى الـسعادة ، فلتبث مشاعر السعادة والبهجة بداخل نفسك ، وانقل ذلك الى الكون بكـل مـا يسعك من قوة ، وسوف تخلق جنة صغيرة على الأرض.

السر في نقاط موجزة

١- لكي تجذب المال ، ركز على الثروة ، من المستحيل أن تجلب المزيد من المال الى حياتك حين تركز على الإفتقار له .

٢- من المفيد أن تستعين بخيالك وأن تتظاهر بأنك تملك بالفعل المال الذي تريد . مارس العاب امتلاك الثروة وسوف تحس شعور طيبا حيال المال ، وعندما يتحسن شعورك حياله ، سيتدفق المزيد منه الى حياتك .

٣- الشعور بالسعادة الآن هو أسرع الطرق لجلب المال الى حياتك .

٤- لتعقد النية على أن تتطلع إلى كل شئ يروقك وتقول لنفسك ، يمكنني تحمل نفقة هذا ، يمكنني شراؤه ، سوف تحول تفكيرك ويتحسن شعروك حيال المال .

٥- امنح المال لكي تحصل على المزيد منه في حياتك ، تعندما تكون جوادا بالمال وتحس بشعور طيب حيال تقاسمه ، فأنك تقول ، " إن لدى الكثير " .

٦- تخيل شيكات تصلك بالبريد .

٧- اجعل كفة أفكارك ترجح لصالح الثروة . فكر باستمرار في الثروة .

سر العلاقات

ماري دياموند

استشارية في مجال الفنجشوي (فن التوافق بين الإنسان ومحيطه) ، معلمة ومتحدثة.

المقصود من السر أننا نحن من نشكل عالمنا ، وأن كل أمنية نبتغي تحقيقها سوف تتجلى في حياتنا ، وبالتالي ، فإن أمانينا وأفكارنا ومشاعرنا هي أشياء في غاية الأهمية ، لأنها سوف تتجلى وتتجسد .

ذات يوم زرت منزل مخرج فنى ، وهو منتج أفلام شهير للغاية ، وكان لديه صورة بديعة لإمرأه ملتحفة بدثار وتشيح بنظرها بعيدا كما لو كانت تقول "إنى لا أراك " . قلت له : "أظن أنك

ربما تواجه مشكلات في حياتك العاطفيـة "، فقـال : " هـل أنـت عرافة ؟ " قلت له : "كلا ، ولكن انظر في سبعة أمـاكن ، وضـعت صورة تلك المرأه نفسها " . قال لكني أحب ذلك النوع من الرسـم ، لقد رسمتها بنفسى " قلـت : " هـذا يزيـد الأمـر سـوءا، لأنـك وضعت فيها كل قدرتك الإبداعية وتركيزك " .

كان رجلا جذابا تحيط به كـل تلـك المـثلات لأن هـذه طبيعـة عمله ، ولكنه لم يحظ بأيـة علاقـة عاطفيـة . سـألته : "مـاذا تريد ؟ قال "أريد أن أتعرف على ثـلاث نـساء كـل أسـبوع حـتى أختار شريكة حياتي " قلت : لابأس ، ارسم ذلك ، ارسـم نفـسك بـصحبة ثـلاث نـساء ، وعلـق الـصورة في كـل ركـن مـن غرفـة معيشتك . بعد ذلـك بـستة شـهور رأيتـه وسـألته : كيـف حـال حياتك العاطفية ؟ قـال رائـع ، النـساء يتـصلن بي ، يـرغبن في التعرف على ، قلت لأن تلك هي أمنيتك ، قال أشعر شـعورا رائعـا ، أقصد أنني على مـدى سـنوات لم ألتـق بـامرأه واحـده ، والآن لدى ثلاثة لقائات تعارف كل أسبوع ، إنى أرغب حقا أن أستقر . أريد الزواج حالا ، أريد أن أشعر بالحب . قلت هذا في صـالحك ، ارسـم ذلـك إذن ، ثم رسـم زوجـان في مـشهد رومانـسي جميـل ، وبعدها بعام تزوج ، وهـو في غايـة الـسعاده . هـذا لأنـه أخـرج أمنية أخرى مـن نفـسه ، تمـنى ذلـك في داخلـه لـسنوات دون أن يحدث شيء لأن أمنيته لم تتجسد . المستوى الخارجي من نفـسه

– منزله – كان يخالف رغبته وأمنيته طوال الوقت . وهكذا إذا فهمت هذه المعرفة ، عندئذ فقط يمكنك استغلالها .

إن قصة "مارى دايموند" عن عميلها تعد برهاناً ممتازاً على توضيح كيف يمكن لأفكارنا أن تخلق بقوة وفاعلية عندما نضعها في المحك العملي . أي فعل تتخذه لابد أن يكون مسبوقا بفكرة ، فالأفكار تصنع الكلمات التى نتحدث بها ، والمشاعر التى نشعر بها ، والإفكار شديدة القوه على وجه الخصوص ، لأنها أفكار دفعتنا الى الفعل .

قد لا ندرك حتى ما هي أفكارنا الداخلية العميقة ، لكننا نستطيع أن ندرك ما كنا نفكر فيه بالنظر الى الأفعال التى اتخذناها ، في قصة المنتج السينمائي ، كانت أفكاره الداخلية منعكسه في أفعالة وأجوائه المحيطة . رسم نساء عديدات ، جميعهن يشحن ببصرهن بعيدا عنه ، أيمكنك أن تعرف ماذا كانت أفكاره الداخلية ؟ حتى لو كانت كلماته تقول إنه أراد أن يلتقي بالمزيد من النساء ، فأن أفكاره الداخلية لم تعكس ذلك في رسوماته ، والأختيار المقصود لتغيير أفعاله ، أدى الى أن يركز فكره كاملا على ما يريد ، بهذا التحول البسيط ، كان بقدوره أن يرسم حياته وأن يستدعيها للوجود من خلال قانون الجذب .

عندما ترغب في جذب شئ ما إلى حياتك ،تأكد من أن أفعالك لا تناقض رغباتك ، أحد أروع الأمثله على هذا ما يقدمه مايك دولي ، أحد المعلمين المشاركين في فيلم السر ، في برنامجه التعلمي المسجل على شرائط كاسيت ، وهو قصة امرأه أرادت أن تجذب إلى حياتها الشريك المثالي ، قامت بكل

الأمور الصائبة ، كان واضحة بشأن ما تريـد أن يكـون عليـه ، وأعـدت قائمـة مفصلة بسماته ، وتخيلته في حياتهـا ، وعلـى الـرغم مـن القيـام بجميـع تلـك الأشياء ، لم يظهر في حياتها . ثم في أحد الأيام عنـدما وصـلت المـنزل وكانـت توقف سيارتها في منتصف مرآبها ، شهقت بشده ، إذ أدركت أن أفعالها مناقـضة لما تريد ، فهي تضع سيارتها في منتصف المرآب ، مما لا يتـرك مـساحة متبقيـة لسيارة شريك حياتها المثالي ، كانت أفعالها تقول بمنتـهى القـوة للكـون إنهـا لا تصدق أنها سوف تتلقى ما طلبته ، وهكـذا قامـت علـى الفـور بتنظيـف مرآبهـا وأوقفت سيارتها على أحـد الجـانبين ، تاركـة مـساحة لـسيارة شـريك حياتهـا المثالي في الجانب الآخر ، ثم ذهبت الى غرفة نومها وفتحـت دولاب ملابـسها ، والذي كان مزدحما بالملابس عن آخرة ، ولم تكن به أي مساحة لملابس شريك حياتها الثالي ، وهكذا أزاحت بعضا من ملا بسها لإفراغ مساحة . كانـت دائمـا تنـام في منتـصف فراشـها ، وهكـذا بـدأت تنـام علـى جهتـها ، تاركـة المـساحة المتبقية لشريكها .

حكت هـذا المـرأه حكياتهـا لمايـك دولي علـى عـشاء ، جالـسا الى جانبـها علـى المائدة شريك حياتها المثالي ، فبعد اتخاذها كل تلك الأفعال القوية والتـصرف كما لو أنها نالت بالفعل شريك حياتها المثالي ، كل هذا جلب هذا الـشريك الى حياتها ، وهما الآن زوجان سعيدان .

ثمة مثال آخر بسيط حول التظـاهر ، هـي قـصة أخـتى جلينـدا ، والـتى كـان مديرة إنتاج فيلم السر . كانت تقيم وتعمل في أستراليا ، وأرادت أن تنتقل الى الولايات المتحده وأن تعمل معي في مكتبنا بأمريكا ، كانت جليندا تعـرف الـسر

خير معرفة وهكذا كانت تقول بجميع الأشياء الصائبة لكي تجلب إليها ما تريد ، لكن الشهور كانت تتوالى وهي لا تزال في أستراليا . نظرت جليندا إلى أفعالها وأدركت أنها لم تكن تتظاهر وتتصرف كما لو أنها كانت تتلقى ما تنشده ، وهكذا بدأت تتخذ أفعالا قوية . رتبت كل شئ في حياتها لرحيلها ،ألغت عضويتها في المؤسسات والنوادي المختلفة ، تبرعت بأشياء لن تحتاج إليها ، وأخرجت حقيبة سفرها وحزمتها ، وفي غضون أربعة أسابع كانت جليندا في الولايات المتحده تعمل في مكتبنا هناك .

فكر في ما طلبته ، وتأكد من أن أفعالك تعكس ما تتوقع تلقيه ، وأنها لا تناقض مع ما طلبته تصرف كما لو أنك تتلقاه ، قم بالضبط بما سوف تقوم به إذا كنت تتلقى ذلك اليوم واتخذ أفعالا في حياتك لتعكس ذلك التوقع القوي ، أخل مساحة لتستقبل فيها رغباتك وعندما تفعل ، فأنك ترسل أشارة قويه تدل على التوقع .



ليزا نيكولس

داخل العلاقات من المهم أن نفهم أولا من الذي يتلقى في العلاقة ، لا تفكر في شريك حياتك وحسب ، عليك أن تفهم ما تحتاج اليه أولا .

جيمس راي

كيف تتوقع أن يستمتع أي شخص آخر بصحبتك إذا لم تكن تستمتع أنت بصحبة نفسك ؟ ومرة أخرى ، فأن قانون الجذب أو السر يدور حول جلب ذلك الى حياتك . عليك أن تكون واضحا حقا مع نفسك ، إليك السؤال الذي أطرحه عليك لتتأمله ، هل تعامل نفسك على النحو الذي ترغب من الأشخاص الآخرين أن يعاملوك به ؟

عندما لا تعامل نفسك على النحو الذي تريد من الآخرين أن يعاملوك به فأنك لا تستطيع مطلقا أن تغير الطبيعة التى عليها الأمور . إن أفعالك هي أفكارك القوية ، وهكذا فإن لم تعامل نفسك بالحب والإحترام ، فانك تبث أشارة تقول أنك غيرمهم بما يكفي ، أو لا تستحق ، سوف تستمر تلك الأشاره في الإنتشار ، وسوف تعيش المزيد من المواقف التى فيها أشخاص لا يعاملونك كام يجب . الأشخاص هم النتيجة وحسب ، أما أفكارك فهي السبب ، لابد أن تبدأ في معاملة نفسك بالحب والأحترام ، وتبث تلك الإشارة وتضبط ذلك التردد ومن ثم سوف يحرك قانون الجذب الكون بكامله ، وسوف تمتلئ حياتك بالأشخاص الذين يحبونك ويحترمونك .

الكثيرمن الأشخاص تنازلوا عن حقوقهم من أجل آخرين ، معتقدون أنهم حين يتنازلون فأنهم يكونون أشخاصا صالحين . خطأ ، إن التنازل لا يتأتى الا عن تفكيرينم عن الإفتقار المطلق ، فهاذا السلوك معناه أنك تقول لنفسك : ليس

هناك ما يكفي الجميع وهكذا سأحرم نفسي أنا ، هذه المشاعر ليست جيده وسوف تقود في النهاية الأمر الى الحقد والنقمة . هناك وفرة من أجل الجميع ، ومسئولية كل شخص هي أن يستدعى رغبته الخاصة . لايمكن أن تستدعى رغبات شخص آخر نيابة عنه ، لأنك لا تستطيع أن تفكر أو أن تشعر بدلا منه . مهمتك هي أن تراعي نفسك ، وعندما يصبح التحلى بشعور طيب من أولوياتك ، فأن ذلك التردد المتميز سوف يشع ويلمس كل شخص قريب منك .

د. جون جراي

إنك تصيير الحل بالنسبة لنفسك . لا تشر نحو شخص آخر وتقول ، الآن إنك مدين لي ، وعليك أن تعطيني المزيد ، وبدلا من ذلك أعط المزيد لنفسك ، اقتطع وقتا لكي تعطي نفسك ، أشبع نفسك بشكل تام ، ومن هنا يمكنك الأستغراق في العطاء

لكي تحصل على الحب .. املأ نفسك بالحب لأقصى حد حتى تصير مغناطيسا .

تشارلز هنيل

العديد منا تعلموا وضع أنفسهم في آخر القائمة ، وكعاقبة لذلك نجذب إلينا مشاعر تنطوي على القصور وعدم الإستحقاق ، وتتراكم تلك المشاعر بداخلنا

، ونواصل في حياتنا جذب المزيد من المواقف التى تشعرنا بالقصور وعدم الإستحقاق ، وعليك أن تغير ذلك التفكير .

بعض الناس ليس لديهم أدنى شك في أن فكرة بذل الكثير من العطاء والحب للنفس سوف تبدو باردة للغاية ، وجافة وغير رحيمة . ومع هذا ، فالأمر قد ينظر إلية من زواية أخرى ، حين نجد أن الإهتمام بالذات هو في الواقع اهتمام بالآخر ، وهو الطريقة الوحيده لبذل العطاء الدائم للأخرين .

برينيس مالفورد

ما لم تكن تشعر بالإشباع الداخلي التام ، فلن يكون لديك شئ لتعطيه لأي شخص ، وبالتالي فمن الحتمي أن تهتم بنفسك أولا ، وأن تهتم ببهجتك أولا ، فالناس مسئولون عن بهجتهم الخاصة ، فحين تحرص على بهجتك وتقوم بما يحمل لك شعورا طيبا ، ستصبح مصدر بهجة من حولك وتصبح مثالا مشرقا لكل طفل ولكل فرد في حياتك ، حين تشعر بالبهجة لن تكون مضطرا للتفكير حتى بشأن العطاء ، فسوف يتدفق منك بشكل طبيعي .

ليزا نيكولس

دخلت في علاقات عديدة متوقعة من الطرف الآخر أن يظهر لي جمالي لأننى لم أر جمالي الخاص ، عندما كنت يافعة ، كان

أبطالي المفضلون هن المرأه الخارقة والمرأه العجيبة وبطلات أفلام ملائكة تشارلي ، وبينما كن رائعات ، فلم يكن يشبهنني ، وبعد أن وقعت في غرام ليزا ، وقعت في غرام بشرتي البنية ، وشفتي الممتلئتين ، وفخذي المستدرين ، وشعري الأسود المموج ، وأصبح باقي العالم قادرا على أن يقع في غرامي هو أيضا .

السبب الذي يجعل من الضروري أن تحب نفسك هو أنه من المستحيل أن تشعر بشعور طيب إذا لم تكن تحب نفسك ، عندما تشعر بشعور سيئ حيال نفسك ، فأنك تعوق كل الحب وكل الخير الموجود من أجلك .

عندما تشعر بشعور سيئ حيال نفسك يبدو الأمر كما لو أنك تستنفذ طاقة الحياة بداخلك وهذا لأن كل ما فيه خير لك سواء على صعيد الصحة أو الثروة أو الحب ، يكون على تردد البهجة والشعور الطيب وليس على تردد الشعور السيئ ، إن شعور امتلاك كمية لا نهائية من الطاقة ، وهذا الإحساس المدهش بالصحة والعافية كلها أحاسسيس تقع على تردد الشعور الطيب ، وعندما لا تشعر بالرضا عن نفسك أو تراودك مشاعر سيئة حيالها فأنك تصبح على تردد يجذب لك المزيد من الإشخاص والمواقف والظروف التى سوف تستمر في دفعك الى الشعور بشكل سيئ إزاء نفسك .

عليك أن تغير تركيزك وتبدأ في التفكير بشأن جميع الأمور الرائعة التى تتسم بها ، انظر الى الجانب الإيجابي منك ، وعندما تركز على تلك الأشياء ، فإن قانون الجذب سيعرض لك المزيد من الأشياء العظيمة بشأنك ، إنك تجذب ما تفكر بشأنه ، كل ما عليك القيام هو أن تبدأ بفكرة مطولة عن شئ جيد

بشأنك ، وسوف يستجيب قانون الجذب بإعطائك المزيد من الأفكار الشبيهة ، ابحث عن الأشياء الجيدة بشأنك، إسع وستجد .

بوب بروكتور

ثمة شئ بالغ الروعة فيك ، لقد كنت أدرس نفسي لمدة ٤٤ سنه وأشعر احيانا بالرغبة في تقبيل نفسي ، ذلك لأنك سوف تتوصل لحب نفسك ، لست أتحدث بشأن الزهو والإختيال ، لكني أتحدث عن الأحترام الصحي للذات ، وعندما تحب نفسك ، سوف تحب الآخرين تلقائيا .

مارس شيموف

في العلاقات اعتدنا أن نشتكي من الأشخاص الآخرين ، فمثلا : قد تسمع كثيرا العبارات التالية : زملائي في العمل في منتهى الكسل ، زوجي يصيبني بالجنون ، أطفالي صعبوا المراس للغاية ، حيث يكون التركيز دائما على الطرف الآخر ، ولكن من أجل أن تؤتي العلاقات أكلها فإننا بحاجة للتركيز على ما نقدره عند الشخص الآخر ، وليس ما نشتكي منه ، عندما نشتكي من تلك الأشياء فإننا لا نحصل إلا على المزيد منها .

حتى لو كنت تعاني وقتا عسيرا حقا في علاقتك بشريك حياتك – بينكما كثير من المشكلات – لا تتوافقان ، وتشعر أنك لم تعد

تحبــه كالــسابق – فمــا زال بوســعك أن تحــول تلــك العلاقــة لصالحك . تناول صفحة من الورق – وعلى مـدى الـثلاثين يوما التاليــة اجلــس واكتــب جميــع الأشــياء الــتى تقــدرها في ذلــك الشخص ، فكر بشأن جميع الأسباب التى تحبه من أجلها ، مـثلا حــاول تقــدير روح الدعابــه الــتى يتــسم بهــا ، ومــساندته لــك وللآخرين ، وما ســوف تكتــشفه أنــك حــين تركــز علــى التقــدير والإعتراف بنقاط قوته ، فأن ذلـك هـو مـا سـوف تحـصل علـى المزيد منه ، ومن ثم سوف تتلاشى المشكلات .

ليـزانيكولس

غالبا ما تعطي الآخرين الفرصــة لـصنع معادتـك ، وفي أوقـات عدة يخفقون في صنعها على النحو الـذي تنـشده . لمـاذا ؟ لأنـه يوجد شخص واحد فقـط يمكـن أن يكـون مـسؤولا عـن بهجتـك وعن نعيمك ، وهو أنت . حتى والداك ، او أطفالـك ، أو شـريكك في الحياة ليس منهم من يملك التحكم بسعادتك . إنهم ببساطة يمتلوكون الفرصــة ليقــاسموك ســعادتك ، أمــا ســعادتك فـتكمن بداخلك .

كل بهجتك تقع على ترددد الحب . الذي هو أعلى وأقوى تردد على الإطـلاق ، أنت لا تستطيع أن تمسك الحب بين يديك . يمكنك فقط أن تشعر به في قلبـك ، إنه حالة وجود ، يمكن ن ترى برهانا على الحب من خلال الناس ، لكن الحب

شعور ، وأنت الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يبث ذلك الشعور بالحب .
قدرتك على توليد مشاعر الحب غير محدوده ، وعندما تحب تكون في حالة انسجام تام وكامل مع الكون ، أحب كل شئ تستطيع أن تحبه ، أحب كل شخص تستطيع أن تحبه ، ركز فقط على الأشياء التى تحبها ،اشعر بالحب ، وسوف تجد أن الحب والبهجة يعودان اليك مضاعفين ، لابد لقانون الجذب أن يوصل إليك أشياء تحبها وبينما تشع حبا ، سوف يبدو وكأن الكون كله يقوم بكل شئ من أجلك ، وستجد بالقرب منك كل شئ مبهج ومفرح ، كل شخص طيب وصالح ، هذا هو الحب في الحقيقة .

السر في نقاط موجزة

١- عندما تريد أن تجذب شريكا لحياتك ، تأكد من أن أفكارك ، وكلماتك ، وأفعالك ، والأجواء المحيطة بك لا تتعرض مع رغباتك .

٢- مهمتك هي أن تعتنى بنفسك ، ما لم تشبع داخليا وتملأ نفسك بالحب عن أخرك ، فلن يكون لديك شئ لتعطيه لأي شخص .

٣- عامل نفسك بالحب والإحترام ، وسوف تجذب أناسا يبدو لك حبا واحتراما .

٤- عندما تشعر بشعور سيئ حيال نفسك ، أنت بذلك تعيق الحب ، وبدلا من ذلك سوف تجذب المزيد من الناس والمواقف التى سوف تواصل نقل الشعور السيء إليك .

٥- ركز على السمات التى تحبها في نفسك ، وسوف يظهر لك قانون الجذب المزيد من الأشياء العظيمة فيك .

٦- لكي تجعل علاقتك بشريك حياتك أو بأي شخص تنجح ركز على ما تقدره بشأن الطرف الآخر ، وليس على شكواك ، عندما تركز على مواطن القوة سوف تنال المزيد منها .

سر الصحة

د جون هاجلين

عالم فيزياء كمية وخبير السياسة العامة

إن جسدنا حق هو نتاج أفكارنا ، لقد بدأنا نستوعب بالفعل في مجال العلم الطبي الدرجة التى تحدد بها طبيعة الأفكار والعواطف فعليا المادة الفيزيائية البنيوية والكفاءة الوظيفية لأجسادنا .

د جون ديمارتيني

لقد تعرفنا في فنون الشفاء على تأثير البلاسيبو (العلاج الإرضائي) ، والعلاج الإرضائي هو شئ من المفترض أن يكون عديم الأثر أو بلا تأثير على الجسد مثل قرص من سكر .

وفي هذا النوع من العلاج يخبر المريض بأن هذا عقار له فعالية ، وما يحدث بالفعل هو أن العلاج الإرضائي أحيانا يكون له نفس تأثير ، إن لم يكن تأثيرا أكثر ، من العقار الطبي المفترض به أن يكون مصمما لإعطاء ذلك التأثير ، وقد تبين العلماء أن العقل البشري هو العامل الأكبر في فنون الشفاء ، وأحيانا أكثر من العقار الطبي .

بعد أن تصير واعيا بالقوة الهائلة للسر ، ستبدأ في أن ترى بجلاء الحقيقة الكامنة لبعض النطاقات المحدده في الطبيعة الإنسانية ، بما في ذلك نطاق الصحة ، إن تأثير العلاج الإرضائي ظاهرة في غاية القوة ، عندما يعتقد المريض ويؤمن حقا بأن القرص علاج حقيقي ، فسوف يتلقى ما يؤمن به ، وسوف يتم علاجه .

د. جون ديمارتيني

إذا كان شخص ما في موقف يكون فيه مريضا ولديه بديل للعقار الطبي ، وهو أن يجرب استكشاف ما يوجد في عقله ويسبب هذا المرض ، أما إذا كان المرض حادا لدرجة أنه قد يودي الى الوفاة فمن الضروري أن يلجأ الشخص الى العقاقير ، هذا الى جانب استكشاف السبب الذهنى المؤدي لذلك المرض ، لذلك أنا لا أقول أن تتجاهل العقار الطبي وتلغي دوره ، إنما كل شكل من العلاج له مكانه ووقته وفائدته .

العلاج من خلال العقل يمكن له أن يعمل في تناغم مع العقاقير الطبية ، وإذا ارتبط الأمر بألم فإن العقار بسوعه أن يساعد على القضاء على ذلك الألم ، مما يسمح للشخص أن يكون قادرا على التركيز بقوة عظيمة على الصحة . التفكير في الصحة التامة هو أمر يمكن لأي شخص القيام به بشكل شخصى وداخلي ، بصرف النظر عما يحدث حوله .

ليزا نيكولس

إن الكون مثال بارع على الوفرة، عندما تتفتح للشعور بثراء الكون ، سوف تعيش الدهشة ، والبهجة ، والبركة ، وكل الأشياء العظمى التى يدخرها الخالق لك – الصحة الطيبة ، الثروة الطيبة ، الطبيعة الطيبة . ولكن حين تنغلق على نفسك بالأفكار السلبية و ستشعر بالضيق والإنعاج ، سوف تنتابك الأوجاع والآلام ، وستشعر كا لو أن كل يوم لا يمر إلا بشق اللأنفس .

د. بين جونسون

طبيب ، مؤلف و رائد من رواد العلاج بالطاقة

لدينا ألف تشخيص ومرض مختلف في العالم ، إنها الحلقة الضعيفة في سلسلة الحياة ، وجميعا نتاج شئ واحد : الضغوط

، فأذا وضعت الكثير من الضغط على السلسلة ، وأيضا المزيد منه على النظام ، فلسوف تنكسر إحدى الحلقات .

تبدأ كل الضغوط بفكرة واحدة سلبية ، فكرة واحدة مضت دون مراجعتها وتفقدها ، ومن ثم تأتي المزيد والمزيد ن الأفكار ، حتى يتبدى الضغط ويتخذ شكلا . الإثر هو الضغوط ، لكن السبب هو التفكير السلبي ، وكل ذلك يبدأ بفكرة واحدة صغيرة ، وبصرف النظر عما يكون قد ظهر ، فيمكنك تغييره .. بفكرة واحدة صغيرة تتبعها واحدة تلو الأخرى .

د. جون ديمارتيني

إن بنيتنا الجسدية تخلق المرض لكي تعطينا مردودا ، لتسمح لنا أن نعرف أن لدينا منظورا غير متوازن ، أو أننا لم نكن نتحلى بالحب والإمتنان ، وعلى هذا فإن علامات وأعراض الجسد ليست شيئا رهيبا ومخيفا .

يخبرنا د. ديمارتيني بأن الحب والإمتنان سيحلان كل السلبية في حياتنا ، بصرف النظر عن الشكل الذي تتخذه ، إن الحب والإمتنان بمقدورها شق البحور ، وتحريك الجبال ، وصنع المعجزات ، وبمقدور الحب والإمتنان أن يشفيا أي مرض بإذن الله.

مايكل بيرنارد بيكويث

السؤال الذي يطرح باستمرار ، عندما يصاب أحـدهم بمـرض في الجسد أو بنوع من التعب والملـل في حياتـه ، فهـل يمكـن تحويـل ذلك للعكس عن طريق قوة التفكير الصحيح ؟ والأجابه هي نعم بكل تأكيد .

الضحك خير دواء

كاثى جودمان ، قصة شخصية

شخـصوا حــالتى كـسرطان ثــدى ، وقــد آمنــت حقــا في قلــبي وبإيماني القوي أننى شفيت بالفعل ، أقــول كـل يــوم ، الحمـدلله على شفائي ومرارا وتكرارا أستمر أقول : الحمدلله على شـفائي آمنت في قلبي أننى شفيت ، رأيت نفسي كمــا لــو أن الـسرطان لم يقرب جسدي مطلقا .

من الأشياء التى قمت بها لمعالجة نفسي : مـشاهدة كـل الأفـلام المرحة ، كان ذلك كل ما أقــوم بــه ،، مجــرد الـضحك ، الـضحك والضحك ، عملت أسرتي جاهدة على نزع أي ضغوط عن حيــاتي ، لأننا أدركنا أن الضغوط كانت إحدى أسوأ الأشياء الــتى يمكـن القيام بها أثناء علاج نفسك .

ومن وقت تشخيص حالتى الى وقت علاجي كانت فترة ثلاثة شهور تقريبا ، وذلك بدون أي علاج إشعاعي أو كيماوي .

هذه القصة الجميلة والملهمة من كاثي جودمان ، تظهر ثلاث قوى هائلة في حالة عمل ، قوة الإمتنان في العلاج ، قوة الإيمان في التلقى ، قوة الضحك والبهجة على شفاء المرض من أجسادنا بإذن الله .

لقد ألهمت كاثي أن تجعل الضحك جزءا من علاجها ، بعد سماع قصة نورمان كورنز ، شخصت حالة نورمان على أنها مرض خبيث لا شفاء منه ، أخبره الأطباء بأن أمامه بضعة شهور ويقتله المرض ، قرر نورمان أن يعالج نفسه ، ولمدة ثلاثة شهور كل ما قام كان مشاهدة الإفلام المرحة والضحك ، والضحك ولا شيء غير الضحك ، غادر المرض جسده في تلك الشهور الثلاثة ، واعتبر الأطباء شفاءه معجزة.

ومن خلال الضحك تخلص نورمان من كل السلبية ، وتخلص من المرض ، الضحك حقا هو خير دواء .

د. بين جونسون

نولد جميعا ببرنامج أساسي متضمن فينا ، يسمى هذا البرنامج الشفاء الذاتي ، عندما تصاب بجرح ، يلتئم من تلقاء نفسه من جديد ، وإذا أصبت بعدوى بكتيرية يصل إليها الجهاز المناعي ويتعامل مع تلك البكتيريا ، ويعالج المسألة ، وقد خلق الجهاز المناعي ليعالج الجسد نفسه بنفسه .

بوب بروكتور

لا يمكن للمرض أن يعيش بداخل جسد يتحلى صاحبة بحالة عاطفية صحية . إن جسدك يهدر ملايين الخلايا في كل ثانية ، كما أنه يخلق ملايين الخلايا الجديدة في الوقت نفسه .

د. جون هاجلين

في حقيقة الأمر هناك أجزاء من جسدنا يتم استبدالها تماما في كل يوم هناك أجزاء أخرى تأخذ شهورا معدودة ، أخرى عامين أو نحو ذلك ، ولكن في غضون بضعة أعوام يكون لكل منا جسد مادي جديد .

أذا كانت أجسادنا برمتها تتبدل في غضون بضعة أعوام. كما أثبت العلم ، فكيف إذان يمكن لذلك الإنحلال أو المرض أن يقى في أجسادنا لأعوام ؟ لا يمكن أن يبقى في أجسادنا إلا من خلال التفكير فيه ، عن طريق ملاحظة المرض ومراقبته ، وبتوجيه الأنتباه للمرض .

تحل بأفكار الكمال

تحل بأفكار الكمال . لايمكن لمرض أن يوجد في جسد يحظى بأفكار متناغمة ومنسجمة ف أعلم أنه لا يوجد إلا الكمال ، وعندما تلا حظ الكمال عليك أن

تستدعيه إليك ، إن أفكار القصور هي سبب جميع العلل الإنسانية ، بما في ذلك الأمراض البدنيـة ، والفقـر والبـؤس ، حـين نفكـر أفكـار سـلبية فأننـا نبتعـد بأنفسنا عن إرثنا الطبيعى ، ردد ما يلى بثقة : إننى أفكر أفكارا مثالية ، إنـنى لا أرى شيئا سوى الكمال ، أنا تجسد للكمال .

لقد محوت كل فتاتة من تصلب في مفاصل وكل افتقاد للرشاقة خارج جسدي ، ركزت على رؤية جسدي في مرونـة وروعـة جـسد طفـل ، وكـل تـصلب وألم في مفاضلي قد اختفى ، وقد حققت ذلك بين عشية وضحاها.

يمكنك أن ترى تلك المعتقدات التى تخص الكبر والـشيخوخة جيمعهـا راسـخة في عقولنا ، يؤكد العلـم أننـا نحظـى بجـسد جديـد كـل فتـرة قـصيرة جـدا . الشيخوخة نتاج تفكير محدود ، وهكذا فلتتخـل عـن تلـك الأفكـار مـن وعيـك وأيقن أن جسدك عمره بضعة شعور فقط بصرف النظر عن عدد أعياد المـيلاد التى مرت بك ، أما عن يوم ميلادك القادم ، اسد إلى نفـسك معروفـا واحتفـل به كأول عيد ميلاد لك ، لا تغط كعكة عيد ميلادك بستون شمعة إلا إذا كنـت تريد أن تجلب الشيخوخة إليك ، وللأسف ، لدى المجتمـع الغـربي تركيـز علـى التقدم في السن ، وفي الواقع ليس هناك شئ كهذا .

تستطيع أن تحظى بالـصحة المثاليـة مـن خـلال تفكـيرك ، ومـن خلالـه أيـضا تستطيع أن تحظى بالجسم والوزن المثاليين والشباب الـدائم . يمكـن أن تحقـق كل ذلك عن طريق تفكيرك المستمر والمتواصل في الكمال والمثالية .

بوب بروكتور

إذا كنت تعاني من مرض ، وانت تركز عليه، وتتحدث عنه الى الناس ، فلسوف تصنع المزيد من الخلايا المريضة ، تخيل نفسك تعيش في جسد معافى وصحي بصورة مثالية ودع الطبيب يهتم بأمر المرض .

أحد الأشياء التى يقوم بها الناس غالبا عندما يمرضون هو التحدث بشأن المرض طيلة الوقت ، وذلك لأنهم يفكرون بشأنه طيلة الوقت ، وهكذا فأنهم يعبرون عن أفكارهم لفظيا . إذا كنت تشعر بتوعك خفيف ، فلاتتحدث بشأنه ، إلا إذا كنت تريد المزيد منه ، فلتعلم أن فكرتك كانت مسؤولة عما حل بك ، ردد هذه العبارة كثيرا بقدر ما تستطيع ، أشعر بأننى في حالة رائعة ، أشعر بشعور طيب للغاية ، واستشعر بذلك حقا ، أما إذا كنت لا تحس بأنك على ما يرام وسألك أحد عن حالك ، فقط كن ممتنا لأن ذلك الشخص ذكرك بأن تفكر أفكارا حول الشعور الطيب ، لا تتفوه إلا بالكلمات التى تريد لها أن تكون .

لا يمكن التقاط شيئ ما إلا إذا كنت تعتقد أنك تستطيع ذلك ، واعتعادك أنك تستطيع التقاط أي شئ يستدعى المرض إليك من خلال تفكيرك . كما أنك تستدعى إذا رحت تستمع لأشخاص يتحدثون عن مرضهم ، فأنك عندما تستمع تصب كل تفكيرك وتركيزك على المرض ، وعندما تمنح كل فكرك لشئ ما ، فأنك تطلبه وتسعى إليه ، وانت لا تساعدهم بلا شك ، أنك تضيف طاقة

إلى مرضهم ، إذا كنت حقا تريد مساعدة الشخص المريض غيير مسار الحديث نحو أمور طيبة ، لو استطعت ، أو ابتعد عنه قدر المستطاع ، ولا تسير مبتعدا ، اجعل كل أفكارك ومشاعرك القوية تتركز حول رؤية ذلك الشخص في صحة وسلامة ولا تفكر في الأمر مرة أخرى .

ليزا نيكولس

لنقل إن لديك شخصين مصابين بشئ ما ، فأن احدهما يختار أن يركز على البهجة ، يختار أن يعيش بالتفاؤل والأمل ، والتركيز على جميع الأسباب التى تجعله مبتهجا ومتفائلا ، والثاني بنفس تشخيص مرض الشخص الأول ، ولكنه يختار أن يركز على المرض ، الألم ، والإشفاق على نفسه .

بوب دويل

عندما يركز الناس تركيزا تاماعلى ما يسوء بهم وعلى أعراضهم ، فأنهم سوف يضاعفونا ويزيدونها . العلاج لن يحدث ما لم يحولوا انتباههم عن حالة مرضهم الى حالة الصحة والعافية ، لأن ذلك هو قانون الجذب .

دعونا نتذكر دائما قدر ما نستطيع أن كل فكرة سيئة هي في الواقع شئ سيئ يتم وضعه فعلينا في الجسد .

بريتيس مالفورد

د. جون هاجلين

الأفكار الأكثر سعادة تقود إلى حالة كيميائية حيوية أكثر سعادة ، والى جسد أكثر صحة وسعادة . لقد ثبت أن الأفكار السلبية والضغوط تؤدي إلى ضرر حاد للجسد ولوظائف العقل ، وذلك لأن أفكارنا وعواطفنا هي المسؤلة عن إعادة ضبط وتنظيم وتشكيل أجسادنا .

بصرف النظر عن مقدار ما أحللته بجسدك بواسطة أفكارك ، فأنه يمكنك تغيير ذلك من الداخل والخارج ، ابدأ في التحلي بأفكار سعيدة وابدأ في أن تكون سعيدا . السعادة هي حالة شعورية من الوجود . إن إصبعك على زر الشعور بالسعادة ، اضغطه الآن وأبقه ضاغطا عليه بشدة ، بصرف النظر عما يحدث من حولك .

د. بين جونسون

أبعد الضغط الفسيولوجي عن الجسد ، وسوف يـؤدي الجـسد مـا هو مصمم من أجل القيام به ، سيعالج نفسه بنفسه.

ليس عليك أن تحارب وتناضل لكي تتخلص من مـرض مـا . إن مجـرد العمليـة البسيطة المتمثلة في التخلي عن الأفكار السلبية سوف تسمح لحالتك الطبيعية من الصحة أن تنمو بداخلك ، وسوف يعالج جسدك نفسه بنفسه .

مايكل بيرنارد بيكويث

لقـد شـهدت كلـى تتجـدد وتـستعيد نـشاطها ، وشـعدت حـالات سرطان تشفى تماما . وشهدت بصرا يتحسن ويعود إلى صاحبه بعد فقدانه .

كنت أضع نظاره قراءة على مدى قرابة ثلاثة أعوام قبـل أن اكتـشف الـسر . وذات ليلة بينما كنت أتتبع بعض خيـوط المعرفـة حـول الـسر عـبر القـرون ، وجدت نفسي أتناول نظارتي لأرى مـا كنـت أقـرؤوه ،لكـني جمـدت في مكـاني ، فإدراكي لما قمت به صعقنى مثل البرق .

قد استمعت الى رسـالة المجتمـع الـتى تقـول إن النظـر يـضعف مـع التقـدم في العمر ، لقد راقبت اشخاصا يبذلون جهدا ضخما حتى يـستطيعوا قـراءة شـئ

ما ، وقد أوليت فكري الى أن النظر يضعف مع التقدم في العمر ، وقد جلبت ذلك الى ، لم أفعل ذلك عن عمد و قصد ، لكننى فعلته ، علمت أن ما جلبته للوجود بالأفكار يمكن لي تغييره ، وهكذا تخيلت نفسى على الفور أتمتع بنفس حدة البصر التى كنت أتمتع بها في عمر الحادية والعشرين . تخيلت نفسي في مطاعم ذات أضواء خافتة أو على متن طائرات أو أجلس الى جهاز الكمبيوتر وأقرأ بوضوح وبلا جهد ، وقلت مرارا وتكرارا ، أستطيع أن أرى بكل وضوح ، استطيع أن أرى بكل وضوح ، شعرت بمشاعر الإمتنان والحماس لأننى أحظى برؤية واضحة . خلال ثلاثة أيام عاد بصري لحالته ،والآن لا أضع نظارة قراءة ، أستطيع أن أرى بكل وضوح.

عندما أخبرت د. بين جونسون ، أحد المعلمين الذين ظهروا في فيلم السر ،بشأن ما فعلته قال لي ، هل تدركين ماذا حدث لعينيك حتى استطعت القيام بذلك في ثلاثة أيام ؟ ، فأجبت ، كلا ، والحمدلله أننى لم أعرف ،ولم تكن هذه الفكرة في رأسي ، لقد علمت فقط أن بوسعي هذا ، وذلك ما أمكننى القيام به بسرعة ، أحيانا تكون المعرفة الأقل أفضل .

قضى د . جونسون على مرض عضال في جسده هو ، وهكذا فقد بدا استعادة بصري أقرب إلى لا شئ بالنسبة له ، مقارنة بالقصة الإعجازية الخاصة به . في حقيقة اللأمر لقد توقعت أن تعود حدة بصري بين عشية وضحاها وهكذا فإن عودتها في غضون ثلاثة أيام لم يكن معجزة في عقلي ، تذكر أن الوقت والحجم ليس لهما وجود بالنسبة إلى الكون . إن علاج أي مرض هو بنفس سهولة علاج بثرة . عملية الشفاء واحدة ولكن يكمن الإختلاف في

عقولنا فقط ، وهكذا إذا جذبت أي بلاء إلى نفسك فقلل منه في عقلك إلى أن يصل لحجم بثرة ، تخل عن كل الأفكار السلبية ، ومن ثم ركز على تمام الصحة والعافية .

ليس هناك شئ لا يمكن علاجه

د. جون ديمارتيني

لطالما أقول إن أي مرض عضال يمكن علاجه من داخل الإنسان نفسه .

إننى أومن وأعرف أنه لا يوجد شئ لا يمكن علاجه ، عند نقطة ما في الزمن ، كل مرض زعم أنه غير قابل للعلاج تم الشقاء منه ، في عقلي ، وفي العالم الذي صنعته ، كلمة مستحيل علاجه ، لا وجود لها ، هناك مكان رحب لك في هذا العالم ، فانضم إلي وإلى جميع الموجودين هنا ، إنه العالم الذي تقع فيه المعجزات بصورة يومية ، إنه عالم لك هذا وكأنه النعيم ؟ إنه أقرب ما يكون إليه .

مايكل بيرنارد بيكويث

تستطيع أن تغير حياتك وتعالج نفسك بنفسك .

موريس جودمان

مؤلف ، ومحاضر عالمى

تبدأ قصتى فى العاشر من مارس عام ١٩٨١ وقد غيرهـذا اليـوم حياتي كاملة . كان يوما لا يمكن لي أن أنساه ، تعرضـت لحـادث تحطم طائرة ووجدتنى فى المستشفى مشلولا تماما . كان عمودي الفقري مهشما ، وتحطمت الفقرتين العنقيتان الأولى والثانيـة ، وحركة البلع عندي قد دمـرت ، لم أسـتطع أن آ كـل أو أشـرب ، تلف حجابي الحاجز ، لم أستطع التنفس ، كـل مـا كـان يمكـننى القيام به أطـرف بعـينى ، وقـال الأطبـاء إنـنى سـأكون حيـا فى حالة جمود مثل نبات بقية حياتي . كل ما سيمكننى القيـام بـه هو أن أطرف بعيني تلك هي الـصوره الـتى رأوهـا لي ، ولكـن لم يكن يهمنى مـا كـانوا يرونـه ، الـشئ الأساسـي كـان هـو مـا أراه وأظنه أنا . تخيلت نفسي أعود شخصا طبيعيا من جديـد ، أسـير خارجا من المستشفى .

كان الشئ الوحيد الذى كان على العمـل عليـه فى المستـشفى هـو عقلي ، وما إن تمتلك زمام عقلـك ، حـتى تـستطيع أن تـضع كـل الأشياء فى نصابها الصحيح .

كنت متصلا بجهـاز التـنفس الـصناعي وقـالوا إنـنى لـن أتـنفس بصورة طبيعية مرة أخرى أبدا ، نظرا لتلـف حجـابي الحـاجز ،

لكن صوتا خافتا ظل يقول لي تنفس بعمق ، تنفس بعمق . وأخير لم أعد بحاجة لجهاز التنفس ، لم يكن ليهم أي تفسير لذلك ، لم أرغب في أن أسمح لأي شئ بالدخول إلى عقلي ، مما قد يلهيني عن هدفي أو يأخذني بعيدا عن حلمي .

لقد وضعت هدفا أن أسير خارجا من المستشفى بحلول العام الجديد ، وهكذا كان ، سرت خارجا من المستشفي على قدمي دون مساعدة ، قالوا إن هذا غير ممكن الحدوث ، ذلك اليوم لا يمكن لي أنا أنساه .

بالنسبة للأشخاص الذين يجلسون في هذه اللحظه ويتألمون ، إذا أردت أن اوجز حياتي ، وأن أوجز للناس ما يمكنهم القيام به في حياتهم ، سوف ألخصها كلها في العبارة التالية : الإنسان ما هو إلا نتاج تفكيره .

موريس جودمان ، معروف بالرجل المعجزه ، وقد اختيرت قصته من أجل فيلم السر لأنها تستعرض القوة التى لا يمكن سبر غورها ، والإمكانية غير المحدودة للعقل الإنساني ، أدرك موريس القوة التى بداخله . والقدرة على أن يحقق ما يختار التفكير بشأنه ،كل شئ ممكن ، لقد ألهمت قصة موريس جودمان آلاف البشر وشجعتهم على أن يفكروا ويتخيلوا ويشعروا بعودتهم إلى الصحة المثالية ، لقد حول المحنة الأعظم في حياته الى المنحة الأعظم .

منذ إطلاق فيلم السر ، غمرنا سيل من قصص المعجزات الى تحقق فيها الشفاء لأشخاص مصابين بأمراض متعددة ، بعد مشاهدتهم فيلم السر ، كل الأشياء ممكنة عندما نؤمن بها .

أود أن أنهى هذا الموضوع حول الصحة بتلك الكلمات النيرة من د . بين جونسون ، إننا الآن ندخل عالم طب الطاقة ، كل شئ في الكون له تردد ، وكل ما عليك القيام به هو تغيير التردد أو خلق تردد مضاد ، تلك هي درجة سهولة تغيير أي شئ في العالم ، سواء كان ذلك الأمر متعلقا بالمرض أو العاطفة أو أيا كان ، هذا أمر هائل ، هذا أضخم شئ توصل إليه البشر على الإطلاق.

السر في نقاط موجزة

١ - تأثير العلاج الإرضائي مجرد مثال على قانون الجذب في حالة عمله . عندما يؤمن أحد المرضى حقا بأن القرص علاج له . فإنه يتلقى ما يؤمن به ويشفى .

٢ - التركيز على الصحة التامة ، شئ يمكن لنا جميعا القيام به بداخل أنفسنا بغض النظر عما يدور حولنا .

٣ - الضحك يوجب البهجة ، ويطلق السلبية ، ويؤدي الى حالات شفاء إعجازية.

٤ - يحتبس المرض في الجسد عن طريق الفكر ، من خلال مراقبة المرض . وبالإنتباه الممنوح للمرض . إذا كنت تشعر بوعكة طفيفة ، فلا تتحدث بشأنها ، إلا إذا كنت تريد المزيد منها . إذا رحت تستمع الى اشخاص يتحدثون بشأن مرضهم ، فانك تضيف طاقة الى مرضهم ، وبدلا من ذلك ، غير مسار المحادثة الى أمور طيبة ، وركز أفكارك القوية على تخيل هؤلاء الإشخاص في تمام الصحة .

٥ - المعتقدات حول التقدم في العمر كلها في عقولنا ، فتخل عن تلك الأفكار ، ركز على الصحة والشباب الأبدي .

٦ - لا تستمع للرسائل التى يقدمها لك المجتمع بشأن الأمراض والتقدم في العمر.

سر العالم

ليزا نيكولس

يميل الناس للنظر إلى الأشياء التى يريدونها ، وتجد أحدهم يقول ، نعم أود ذلك . أريد ذاك ، وبالرغم من هذا ، فإنهم ينظرون إلى الأشياء التى لا يريدونها ويمنحونها قدرا أكبر من الطاقة ، من خلال تفكيرهم في محاولة القضاء عليها والتخلص منها ومحوها من الوجود ، في مجتمعنا صرنا معتادين على محاربة أي شئ : محاربة السرطان ، محاربة الفقر ، محاربة الحرب ، محاربة المخدرات ، محاربة الإرهاب ، محاربة العنف ، نميل لمحاربة أي شئ لا نرغب فيه ، مما يخلق في الحقيقة المزيد من الحرب .

هيل دوسكين

معلم ومؤلف كتاب the Sedona method

أي شئ نركز عليه فإننا نخلقة ، وهكذا فإن كنا غاضبين حقا ، على سبيل المثال ، تجاه استمرار حرب ، أو مجاعة ، أو معاناة ، فإننا نضيف غضبنا الى الأمر ، إننا ندفع أنفسنا ، وذلك يخلق المقاومة فقط .

كلما قاومت شيئا زادت سطوته عليك .



بوب دويل

إن السبب في أن ما تقاومه يسيطر عليك هو أنك عندما تقاوم شيئا ما فأن الأمر يبدو وكأنك تقول : لا ، أنا لا أريد هذا الشئ ، لأنه يجعلني أحس بهذا الشعور ، هذا الشعور الذي يراودني الآن ، وبهذا أنت تقول بإحساس قوي : أنا لا أحب هذا الشعور ، ومن ثم ستحس بالمزيد من هذا الشعور .

إن مقاومة أي شئ هي مثل محاولة تغيير الصور الخارجية بعد أن تكون قد بثت ، إنه سعى لا جدوى منه ،عليك أن تتجه الى الداخل وتبث إشارة جديدة بأفكارك ومشاعرك لصنع صور جديدة .

وعندما تقاوم ما حدث فأنك تضيف المزيد من الطاقة والمزيد من القدرة على تلك الصورة التى لا تروق لك ، وتجلب المزيد مها بمعدل سريع جدا . وبالتالي يتضخم الحدث أو الظروف ، لأن ذلك هو قانون الكون .

جاك كانفيلد

الحركـة المناهـضة للحـرب تخلـق المزيـد مـن الحـرب ، الحركـة المضادة للمخدرات قد خلقت بالفعل الزيد مـن المخـدرات ، لأننـا نركز على ما لا نريده . المخدرات .

ليزا نيكولاس

يعتقد الناس أننا إذا أردنا حقا القضاء على شئ مـا ، فلابـد وأن نركز عليه . ما الجدوى التى قد نحققها في منح المشكلة المحـدده كل طاقتنا بدلا من أن نركـز علـى الثقـة ، والحـب ، والعـيش في رخاء ، والتعليم . أو السلام ؟؟

جاك كانفيلد

كانت الأم تريزا شخصية ذكية ، لقـد قالـت : لـن أحـضر أبـدا تظاهرة مناهضة للحرب ، ولكـن إذا كانـت لـديكم تظـاهرة مـن أجل السلام ، ادعـوني . لقـد كانـت تعلـم . كانـت تفهـم الـسر ، وانظر إلى ما حققته في العالم .

هيل دوسكين

إذا كنت من مناهضي الحرب ، كن داعيا للسلام بـدلا مـن ذلـك ، إن كنت من مناهضي الجوع ، كن داعيا لحـصول النـاس علـى مـا يزيد عن كفايتهم لتناولـه ، إذا كنـت مناهـضا لـسياسي بعينـه ، شجع منافسه ، غالبنا ما تكون نتائج الإنتخابات لصالح الشخص الذي يرفضه الناس حقا ، لأنه يحـصل علـى كـل الطاقـة وكـل التركيز .

كل شئ في العلم يبدأ مـن فكـرة واحـدة . الأشـياء والأحـداث الأكـبر حجمـا تصير أكبر لأن المزيد مـن النـاس يمنحـو أفكـارهم لهـا بعـد أن تظهـر . وتلـك الأفكار والعواطف تبقى على هذه الأحداث في وجودنا ، وتجعلها أكبر حجمـا . وإذا خلصنا عقولنا منها وركزنا بدلا من ذلـك علـى الحـب ، فأنهـا لـن توجـد ، سوف تتبخر وتتلاشى.

تذكر ، وهذه واحدة مـن أصـعب الجمـل علـى الفهـم وأكثرها روعة ، لذلك تذكر أنـه بـصرف النظـر عـن مقدار الصعوبة ، بصرف النظـر عـن المكـان ، بـصرف النظر عن المبتلـى ، لـيس لـديك مـريض إلا نفـسك ، ليس لديك شئ لتقول به إلا إقناع نفـسك بالحقيقـة التى ترغب أن تـراها متجسدة .

تشارلز هانيل

جاك كانفيلد

لابأس من ملاحظة ما لا تريده ، لأن هذا يمنحك شيئا عكسه تقول عنه : هذا ما أريده لكن الحقيقة هي أنك كلما تحدثت بشأن ما لا تريد ، أو تحدثت عن مدى سوئه ، أو قرأت حول ذلك طيلة الوقت ، ومن ثم تقول كم هو بشع ومروع ، فأنك هكذا تصنع المزيد منه .

ليس بوسعك مد يد العون للعالم بتركيزك على الأشياء السلبية ، فعندما تركز على الأحداث السلبية للعالم ، فإنك لا تضيف إليها وحسيب ، إنما تجلب المزيد من الأشياء السلبية إلى حياتك في الحين نفسه.

عندما تظهر الصورة بشئ لا تريده ، فإنه دورك لتغير من تفكيرك وتبث إشارة جديدة ولو كان موقفا دوليا فلست بعاجز أو معدوم الحيلة ، فلديك كل القدرة ، ركز على كل شخص مبتهج ، ركز على الوفرة في الطعام ، امنح أفكارك الفعالة لما تريده ،لديك القدرة على منح الكثير للعالم من خلال بث مشاعر الحب والسلامة ، بعض النظر عما يجري من حولك .

جيمس راي

في أوقات عديده للغاية يقول لي الناس : حسنا يا جيمس ، لابد أن اتزود بكل المعلومات الضرورية . ولكن لسنا مضطرين لأن تغمرنتا المعلومات في فيضها .

عندما اكتشفت السر اتخذت قرارا بألا أشاهد نشرة الأخبار أو أقـرأ الـصحف بعد ذلك ، لأن هذا لا يحمل لي شعور طيبا . لايمكن لوم الخـدمات الإخباريـة والصحف على أي نحو لإذاعة الأخبار الـسيئة . ولكـن كمجتمـع عـالمي ،فإنـنـا مسئولون عن ذلك . فنحن نشتري المزيد من الصحف عندما تتـصدر العنـاوين مأساة ضخمة . وتـرتفع معدلات مشاهدة القنوات الجديدة لتصل للسماء حـين تقع كارثه وطنية أو عالمية . وهكذا فإن الخدمات الإخبارية والـصحف تقـدم لنا المزيد من الأنباء السيئة ،لأننا ، كمجتمع . نقول إننا نريد ذلـك . الإعـلام مجرد نتيجة ، ونحن السبب ، إنه محض قانون الجذب في حيز التطبيق .

الخدمات الإخبارية والصحف سوف تغير ما تقدمه لنا عندما نبث نحن اشـارة جديده ونركز على ما نريد .

مايكل بيرنارد بيكويث

تعلم أن تصير هادئا ، وأن تشيح انتباهك بعيدنا عمـا لا تريـد ، وكل الشحنة العاطفية المحيطـة بـه، وتـضع انتباهـك علـى مـا تتمنى أن تعيشه ، فالطاقة تتدفق حيث يوجد الإنتباه .

فكر بحق ، وسوف تكون أفكارك هـي غـذاء مجاعـات العالم.

هوراشيو بونار

هل بدأت ترى القدرة غير العادية التى لديك في هذا العالم ، فقط من خلال وجودك ؟ ، وعندما تركز على الأمور الطيبة فإنك تشعر شعور طيبا ، وتجلب المزيد من الأشياء الطيبة إلى العالم ، وفي الوقت نفسه ، فإنك تجلب المزيد من الأشياء الطيبة إلى حياتك ، عندما تحس بشعور طيب فإنك تصلح حياتك ، وكذلك تصلح العالم .

القانون صارم في عمله.

د . جون ديمارتيني

أقول على الدوام إنه حين يصير كل من الصوت والرؤية بداخلك أعمق وأوضح وأعلى صوتا من الآراء التى بالخارج ، فإنك عندئذ تكون قد سيطرت على حياتك .

ليزا نيكولس

ليست مهمتك هي تغيير العالم ،أو تغيير الناس المحيطين بك ، إنما مهمتك هي أن تسير مع التيار المتدفق بداخل الكون ، وأن تمجده .

أنت سيد حياتك ، والكون مسخر لأطاعة أوامرك ، لا تكن مستسلما للصور التى ظهرت أمامك إذا لم تكن هي ما تنشده . تحمل المسئولية عنها . استخف بها وتخل عنها . فكر بأفكار جديده حول ما تريده ، استشعرها ، وكن ممتنا لتحققها .

د . جو فيتال

أحد الأسئله التى تطرح على طيلة الوقت هو : ماذا لو أن كل الناس استخدموا السر ، وتعاملوا جميعا مع الكون بوصفه كتالوجا ، ألن تستفد موارده ؟ ألن يهرع الجميع إليه حتى يفرغ الرصيد ؟

مايكل بيرنارد بيكويث

الشئ الجميل بشأن تعليم السر ، هو أن هناك أكثر مما فيه الكفاية لسد احتياجات الجميع .

ثمة كذبة تعمل عمل الفيروس بداخل عقل الإنسانية ، وتلك الكذبة هي : ليس هناك ما يكفي من الخير للجميع ، هناك نقص وهناك حدود وقيود ولا يوجد ما يكفي الجميع ، وتجعل تلك الكذبة الناس يعيشون في الخوف ، والجشع والنقص ، تصبح هي الواقع الذي يعيشونه ، وهكذا يتناول العلم قرصا يدفع به إلى كابوس.

والحقيقة هي أن هناك أكثر من الكفاية من الخير، واكثر مما يكفي من الأفكار الإبداعية ، وأكثر مما يكفي من الطاقة ، من الحب ، أكثر مما يكفي من البهجة . وهذا كله يبدأ في التدفق الى العقل الذي يدرك طبيعته غير المحدودة.

معنى أن تعتقد بأنه ليس هناك ما فيه الكفاية هو أن تنظر نحو الصور الخارجية وتظن أن كل شئ ينبع من الخارج . وحين تفعل ذلك ، ستصير في أغلب الأوقات لا ترى إلا النقص والقيود والقصور . إنك تعلم الآن أنه لا شئ يأتي إلى الوجود من الخارج ، وأن كل شئ يأتي أولا من التفكير والشعور به في الداخل . عقلك هو القوة الإبداعية لكل الأشياء ، وهكذا كيف يمكن أن يكون هناك أي نقص أو افتقار ؟ إنه أمر مستحيل . إن قدرتك على التفكير غير محدودة، وبالتال فإن الأشياء التى يمكنك إيجادها عن طريق التفكير غير محدودة كذلك ، وهكذا هو الحال بالنسبة للجميع ، فعندما تعلم هذا حقا فأنك بذلك تفكر بعقل يعلم طبيعته التى لا تحدها قيود ولا حدود .

جيمس راي

كل معلم عظيم ولد على وجه الأرض قد أخبركم أن الأصل في الحياة هو الوفره وسعة الخير.

جوهر هذا القانون هو أنك لابد أن تفكر تفكيرا يتسم بالوفره ويتمحور حولها ، أن ترى هذه الوفرة

، وتشعر بها ، وتؤمن بها ، لا تسمح لأي فكرة تخص النقص والإفتقار أن تمر إلى عقلك .

روبرت كولير

جون أساراف

وهكذا فحين نعتقد أن الموارد تتناقص ، نجد موارد جديدة يمكنها تحقيق الأمور ذاتها .

تعد القصة الحقيقية لفريق عمل شركة بيليز أويل مثلا ملهما لقوة العقل البشري

على العثور على الموارد، كان قد تم تدريب مدراء شركة بيليز ناتشورال إنرجي ليمتد على يد الشهير د. توني كوين ، المتخصص في التدريب السيكولوجيي الإنساني . من خلال تدريب د. كوين على استخدام قوة العقل ، صار المدراء على ثقة من أن صورتهم الذهنية لتحويل بيليز إلى شركة إنتاج بترول ناجحة سوف تصبح حقيقية . واتخذوا خطوة شجاعة الى الأمام قدما للتنقيب عن البترول في مرصد أسباني ، وخلال عام واحد قصير تحول حلمهم ورؤيتهم الى حقيقة ، وقد اكتشفت الشركة بترولا من أجود الأنواع وبكميات وفيرة في المكان نفسه الذي أخفقت الشركات الأخرى في العثور فيه على أي كمية ، صارت شركة بيليز شركة إنتاج بترول ،لأن فريق عمل غير عادي آمن أفراده بالقدرة غير المحدوده لعقولهم .

لا شئ محدود ، لا الموارد ولا أي شئ آخر . لكن العقل الإنساني فقط يعتقد ذلك . عندما تتفتح عقولنا على القدرة الإبداعية غير المحدوده ، سوف نستدعي الوفرة ونرى ونعيش عالما جديدا كلميا .

د. جون ديمارتيني

حتى لو قلنا إن لدينا قصورا وافتقارا ، فذلك لأننا لا نوسع من آفاقنا لرؤية كل ما يحيط بنا.

د. جو فيتال

أعلم أنه حينما يبدأ الناس في العيش من صميم أفئدتهم ، ويسعوا صوب ما ينشدون ، فأنهم لا يسعون وراء الأشياء نفسها ، وهنا يكمن جمال الأمر . فلسنا جميعا نرغب في امتلاك سيارات بي إم دبليو ، ولا نريد جميعا الإرتباط بالشخص نفسه ، ولا نريد جميعا عيش نفس التجارب والخبرات لا نريد جميعا ارتداء الملابس نفسها ، لانريد جميعا ... (إملا ء الفراغ)

أنت هنا فوق هذا الكوكب المبارك السعيد ، وتحظى بهذه القدرة الرائعة من أجل أن تصنع حياتك . ما من حدود أمام ما تستطيع أن تصنعه لنفسك ، ذلك لأن قدرتك على التفكير ليس لها حدود ، ولكنك لا تستطيع أن تصنع حياة الأشخاص الآخرين بدلا منهم ، ولا يمكنك أن تفكر بدلا منهم ، وإذا ما

حاولت أن تفرض آراءك على الأخـرين فلـن تجـذب إليـك إلا القـوى المماثلـة لهذا ، لذا دع الآخرين يصنعون حياتهم التى ينشدونها .

مايكل بيرنارد بيكويث

هناك ما يكفـي للجميـع . إذا آمنـت بـذلك ، ورأيتـه ، وتـصرفت أنطلاقا منه ، فسوف يتجلى أمامك ، تلك هي الحقيقة .

إذا كان ينقصك أي شئ ، إذا سقطت فريسة للفقر أو المرض ، فذلك لأنك لا تؤمن أو لا تفهم القدرة الـتى تحظى بها . ليست المسأله هي ما منحه لـك الخـالق ، فهو يمنح كل شئ لجميع الناس .

روبرت كولير

يقدم الخالق كل الأشياء لكـل النـاس مـن خـلال قـانون الجـذب . إنـك تمتلـك القدرة على اختيار ما تريد أن تعيشه ، ألا تريد أن يكون هناك مـا يكفـي لـك وللجميع ، اختر ذلك إذن واعلـم أنهنـاك وفـرة مـن كـل شـئ ، هنـاك معـين لا ينضب ، هناك الكثير من الأمور الرائعة .لدى كل منا القدرة علـى اللجـوء إلى ذلك المدد الخفي غير المحدود من خلال أفكارنا ومشاعرنا ، وجلبـه إلى حياتنـا فاختر لنفسك إذن لأنك الشخص الوحيد الذي يستطيع هذا .

ليزا نيكولس

كل شئ تريده ، كل البهجة الحب ، الوفرة ، السعة ، النعمة موجود ، جاهز لكي تحكم عليه قبضتك ، وعليك أن تصير شديد التوق اليه ، وعليك أن تكون واعيا قاضداً ، وحين تعقد النية وتحث السعى نحو مقصدك ، سوف تجد في الكون كل شئ تكون قد رغبت فيه ، تعرف على الأشياء الجميلهة والرائعة من حولك ، باركها وأثن عليها . وعلى الجانب الأخر ، فإن الأشياء التى لا تمضي حالياً على النحو المنشود بالنسبة لك ، لا تنفق طاقتك في الإنتقاد والشكوي منها ، التزم بكل شئ تريده بحيث تحصل على المزيد منه .

إن كلمات ليزا الحكيمة بأن تبارك وتثني على الأشياء المحيطة بك ، تقدر وزنها بميزان الذهب ، بارك وأثن على كل شئ في حياتك ، فحين تمتن أو تبارك تكون على التردد الأسمى للحب ، فقد استعان رجال الدين بهذه المباركة لتحقيق الصحة ، والثروة والسعادة ، لقد علموا قدرة المباركة ، وللأسف لا يستعين معظم الناس بكلمة المباركة إلا في مناسبات محدودة ، وهكذا لا يستخدمون إحدى أعظم القوى لصالحهم ورخائهم ، وتعرف بعض القواميس المباركة على أنها ، طلب الخير الألهى ومنح السلامة أو الرخاء ، وهكذا فلتبدأ الآن في طلب المباركة في حياتك ، بارك كل شخص ، وكل شئ واثني على كل شخص وكل شئ ،لأنك حين تثنى على شخص ما أو شئ ما فإنك

تمنح الحب ، وعندما تبث ذلك التردد الهائل ، سوف يعود إليك مضاعفا مائة مره .

الثناء والمباركة يذهبان بكل السلبية ، فاثن وبارك أعداءك ، فعندما تلعن أعداءك ، ترتد اللعنة إليك وتؤذيك وإذا ما أثنيت عليهم وباركته سوف تبدد كل السلبية والخلاف ، وسوف يعود إليك الحب الخاص بالثناء والمباركة ، وعندما تثني وتبارك ، ستشعر بنفسك تتجول إلى تردد جديد ومعه المردود الخاص بالمشاعر الطيبة .

د. دينيس ويتلى

أغلب قادة الماضي فاتهم جزء عظيم من السر ، وهو دعم ومشاركة الآخرين .

هذا هو أفضل وقت يمكن العيش فيه عبر التاريخ كله . إنه أول وقت اكتسبنا فيه القدرة على المعرفة بمنتهى السهوله والبساطة.

بهذه المعرفة تصير مدركا لحقيقة العالم ، وحقيقة نفسك ، أعظم ما اكتشفته فيما يخص السر حول موضوع العالم ينبع من تعاليم روبرت كولير، وبرنتيس ملفورد وتشارلز هانيل ، مايكل بيرنارد بيكويث ، فقد وصلنا بذلك الفهم الى الحرية التامة . أرجو حقا أن تستطيع الوصول إلى موضع تلك الحرية نفسها ، إذا استطعت ، فعندئذ سوف تستطيع من خلال وجودك وقوة أفكارك ، أن تجلب إعظم خير لهذا العالم ولمستقبل الإنسانية كلها .

السر في نقاط موجزة

١- ما تقاومه سوف تجذبه لأنك تركز تركيزا قويا عليه بمشاعرك . لكي تغير أي شئ اتجه إلى داخلك وبث إشارة جديده بأفكارك ومشاعرك .

٢- لا تستطيع مد يد العون للعالم بالتركيز على الأمور السلبية ، فعندما تركز على أحداث العالم السلبية ، فإنك تضيف إليها ، ليس هذا وحسب ، لكنك أيضا تجلب المزيد من الأمور السلبية إلى حياتك أنت .

٣- بدلا من التركيز على مشكلات العالم ، امنح انتباهك وطاقتك للثقة ، الحب ، الوفرة ، العلم والسلام .

٤- لن تنفد الأشياء الطيبة أبدا من بين يديك ، لأن هناك أكثر من الكفاية للجميع ، والحياة من طبيتها السخاء والوفره.

٥- لديك القدرة على أن تلجأ إلى المعين الذي لا ينضب عبر أفكارك ومشاعرك وتجلبه إلى تجاربك في الحياة .

٦- بارك واعتز بكل شئ في العالم ، وسوف تبدد الطاقة السلبية والخلاف والتشاحن وسوف تتحالف مع التردد الأسمى . الا وهو الحب .

السر لاكتشاف نفسك

د. جون هاجلين

عندما ننظر حولنا ، وحتى حين ننظر نحو أجسادنا ، فما نـراه ليس سوي قمة الجبل الجليدي .

بوب بروكتور

فكر في هذا لمدة دقيقة . انظـر إلى يـدك ، إنهـا تبـدو صـلبة ، لكنها ليست كذلك ، فإذا وصعتها تحت مجهـر دقيـق سـوف تـرى كتلة هائلة من طاقة متذبذبة .

جون أساراف

كل شئ مكون من المـادة نفـسها ، سـواء كـان ذلـك هـو يـدك ، أم المحيط ، أم نجم من النجوم .

د .بين جونسون

كل شئ هو طاقة ، ودعنى أساعدك على فهم ذلك قليلا ، هنـاك الكون ، مجرتنا ، كوكبنا ، ثم هناك الأفراد ، ثم هنـاك بـداخل هـذا الجـسد أنظمـة وأجهـزة وأعـضاء ، ثم هنـا الخلايـا ، ثم الجزيئات ، ثم الذرات ، ثم هناك الطاقة . وهكذا هناك الكـثير من المستويات يمكن التفكير بشأنها ، لكـن كـل شـئ في الكـون هـو طاقة.

عندما اكتشفت السر ، أردت أن أعلم ما أدركـه كـل مـن العلـم والفيزيـاء فيمـا يخص هذه المعرفـة ، ومـا تبينتـه كـان مدهـشا غايـة الدهـشة . وأحـد أكثـر الأشياء إثارة بشأن العيش في هـذا الـزمن هـو أن اكتـشفات الفيزيـاء الكميـة والعلم الجديد في تناغم تام مع تعاليم السر ، ومع ما قد عرفه جميع المعلمـين العظام على مدار التاريخ.

لم أدرس قط العلوم الطبيعية أو الفيزياء خلا ل المرحلة الدراسية ، ومع ذلك ، حين قرأت كتبا معقدة عن الفيزياء الكمية قد فهمتها فهما تامـا لأنـنى أردت أن أفهمها . ساعدتني دراسة الفيزياء الكمية على أن أحظى بفهم أعمق للـسر

على مستوى الطاقة . بالنسبة لمعظم النـاس ، يترسـخ معتقـدهم عنـدما يـرون التوافق التام بين معرفة السر ونظريات العلوم الجديده .

دعنى أشرح كيف تمثل أنت أكثر برج بث فعالية في الكون ، بتعبيرات بـسيطة ، كل الطاقة تتذبذب في شكل تردد ، وبوصفك نوعا من الطاقة ، فإنك تتذبـذب كذلك كأي شكل تردد . وما يحدد ترددك في أي وقت هـو مـا تفكـر فيـه مهمـا كان وما تشعر به مهما كان، كل الأشياء التى تريـدها مـصنوعة مـن الطاقـة ، وهي ذات ذبذبة أيضا ، كل شئ هو طاقة .

وإليك عنصر التعجب . عندما تفكر بشأن ما تريد. وتبث ذلك التـردد ، فأنـك تجعل طاقة ما تريده تتذبـذب علـى ذلـك التـردد وتجذبـه نحـوك ، وعنـدما تركز على ما تريد فإنك تغير من ذبذبة الذرات الخاصة بذلك الشئ ، وتـؤدي إلى أن يتذبذب نحوك ، والسبب في أنك أكثـر بـرج بـث فعاليـة في الكـون هـو لأنك ليدك القدرة على تركيز طاقتك عبر أفكـارك وتحويـل الذبـذبات الـتى تركز عليها ، مما يجذبها عندئذ إليك .

عندما تفكر بشأن تلك الأشياء الطيبة التى تريدها وتشعر بهـا ،فإنـك تحـول نفسك في الحال إلى ذلك الترد ، مما يؤدي بطاقة كل تلـك الأشـياء للتذبـذب نحوك ، وتظهر في حياتك ، يقول قانون الجذب إن الشبيه يجذب شبيهه ، إنك معناطيس طاقة ، فأنك تشحن كل شئ ترغبة كهربيـا وتـشحن نفـسك كهربيـا نحو كل شئ تريده ، ينظم الإنسان طاقته المغناطيسية ، لأنه ما من احد غيره يـستطيع أن يفكـر أو يحـس نيابـة عنـه، والأفكـار والمـشاعر هـي الـتى تخلـق تردداتنا .

قبل حوالي مائة عام ، وبدون المعرفة التى انبثقت من جيمع الإكتشافات العلمية التى تمت في المائة عام الأخيرة ، كان تشارلز هانيل يعلم كيف يعمل الكون.

العقل الكوني ليس مجرد ذكاء وحسب ،لكنه مادة ، وهذه المادة هي القوة الجاذبة التى تضم الألكترونات معا بقانون الجذب بحيث تكون الذرات ، والذرات بدورها تجتمع معا بالقانون نفسه وتكون الجزيئات ، الجزيئات تتخذ أشكالا ملموسة ، وهكذا نجد أن القانون هو القوة المبدعة وراء كل ظاهرة مرئية لنا ، ليس فقط بالنسبة للذرات ، ولكن بالنسبة للعوالم ، الكون ، ولكل شئ يمكن للخيال أن يكون منه أي شئ مفهوم .

تشارلز هانيل

بوب بركتور

لا أعبأ بأي مدينة تعيش ، فلديك قدرة كافية في جسدك ، وطاقة محتملة ، لأنارة المدينة بكاملها قرابة أسبوع .

لكي تصير واعيا بهذه القدرة يجب أن تصير سلكا كهربيا تسري به الطاقة . الكون هو سلك كهربي

يحمل الطاقة الكافية لتجسيد كل موقف في الحياة لكل شخص . حين يلمس العقل الفردي العقل الكوني ، فإنه يتلقى كل قواه .

تشارلز هانيل

جيمس راي

يعرف معظم الناس أنفسهم بهذا الجسد المحدود ، لكنك لست جسدا محدودا ، حتى تحت ميكروسكوب فإنك تظهر كمجال للطاقة ، وما نعلمه عن الطاقة هو هذا : إنك تمضي إلى أحد علماء الفيزياء الكمية وتسأله مم يتكون العالم ؟ فيجيبك قائلا ، يتكون من الطاقة ، فسأله بدورك : حسنا ، فلتصف الطاقة وسوف يجيبك ، الطاقة لا تفنى ولا تستحدث ، ولطالما كانت كذلك ، كل شئ وجد ذات مرة يوجد دائما ويظل ينتقل من شكل إلى شكل . وهكذا فإذا كنت تعتقد أنك لست سوي هذه الحلة البدني الفانية فأعد التفكير، أنت كائن روحي ، إنك مجال طاقة ، تعيش في مجال أوسع من الطاقة .

كيف يمكن لكل هذا أن يجعلك كائنا روحيا ؟ بالنسبة لي ، فإن إجابة ذلك السؤال هي أحد أهم أجزاء تعاليم السر وأكثرها مغزى . عندك طاقة ، والطاقة لا تفنى ولا تستحدث ، الطاقة تغير شكلها وحسب ، وهذا يصدق

عليك ، هذا هو جـوهرك الحقيقـي ، طاقتـك الخالـصة ، لطالما وجـدت دائمـا وسوف توجد إلى الأبد ، لايمكن أبدا ألا توجد.

على مستوى عميق ، أنت تعلم ذلك ، هل يمكنـك تحليـل عـدم وجـودك ؟ فعلـى الرغم من كل شئ قدرأيته وعشته في حياتك ، هل يمكن تخيل عدم وجـودك ؟ لا يمكنك تخيل ذلك ، لأنه مستحيل ، إنك طاقة أبدية .

العقل الكوني الواحد

د .جون هاجلين

الميكانيكا الكمية تؤكد ذلـك ، وعلـم الكـون الكمـى يؤكـد ذلـك ، وهما يؤكدان أن الكون بـزغ في الأسـاس مـن الفكـر . وكـل هـذه المادة المحيطة بنا هي فقط فكـر مترسـب . وبـشكل مطلـق فإننـا منبع الكون ، وعندما نفهم هـذه القـوة الـتى نمتلكهـا مـن خـلال التجـارب الحياتيـة ، فأننـا نبـدأ في ممارسـة سـلطاتنا ونبـدأ في تحقيق المزيد مما نرجوه ، أصنع أي شـئ ، أعلـم أن أي شـئ مـن داخل مجال إدراكنا هو في نهاية الأمر مستقى من الوعي الكوني الذي يدير كل ما في حياتنا .

وهكذا فعلى حسب طريقة استخدامنا لتلك اقـدرة ، إيجابيـا أو سلبيا يكون شكل الجسد بالنسبة للـصحة ، وكـون شـكل البيئـة

التى نصنعها . إذن نحن نستطيع تشكيل وتغيير حياتنا ، وليس فقط حياتنا ، وإنما يمكننا تغيير شكل الكون كله . وهكذا فما من حدود للقدرة الإنسانية ، إنها الدرجة التى نسخر فيها طاقتنا وقدرتنا ، وذلك ما يجب أن يحدث من جديد مع المستوى الذي نفكر عنده .

قام بعض المعلمين والعلماء العظام بوصف الكون بالطريقة نفسها التي وصفها د. هاجلين ، بقولهم أن ما يحكم الكون وكل مافيه هو قدرة الخالق وليس ثمة موضع لا يوجد به القدره الألهية والطاقة الكونية تستمد قدرتها من الله ، وهي تمثل الذكاء ، والحكمة والمثالية التامة.

دعنى أساعدك على فهم معنى ذلك بالنسبة لك . معناه أن كل احتمال وامكانية محلها العقل ، كل معرفة ، كل الإكتشافات ، وكل اختراعات المستقبل ، توجد في العقل الكوني كاحتمالات ، بانتظار العقل الإنساني لسحبها قدما . كل إبداع وابتكار في التاريخ قد تم سحبه من العقل الكوني ، سواء كان الشخص عالما بذلك عن وعي وقصد أم لا .

كيف تستفيد من العقل الكوني ؟ تقوم بذلك من خلال وعيك به ، وباستخدام خيالك الرائع ، انظر حولك بحثا عن الأحتياجات التى تنتظر تلبيها ، تخيل لو أن لدينا اختراعا عظيما للقيام بهذا . ابحث عن الأحتياجات ، ثم تخيل وفكر في جلب طرق لبثها للوجود . ليس عليك أن تتوصل إلى الإكتشاف أو الإختراق ، فذلك بيد الخالق ، كل ما عليك القيام به هو أن تسلط كل تفكيرك على النتيجة النهائية وتتخيل تلبية الإحتياج ، وسوف تدعوها

للوجود ، وعندما تطلب وتشعر وتصدق ، فسوف تتلقى ما تنشده ، ثمة معين غير محدود من الإفكار ينتظر لجوءك اليه واستدعاءه ، إنك تحتفظ بكل شئ في وعيك .

الكيان الإلهى هو الحقيقة الوحيدة.

تشارلز فيلمور

جون أساراف

إننا جميعا متصلون ، نحن فقط لانرى هذا ، فلا يوجد شئ بالخارج ، وشئ بالداخل ، كل شئ في الكون متصل ، إنه مجال طاقة واحد .

وعلى هذا فأيا تكن الطريقة التى تنظر بها للأمر تبقى النتيجة هي نفسها ، إننا كيان واحد ، جميعنا متصلون ، جميعنا جزء من مجال طاقة واحد ، أو عقل كوني واحد ، أو وعى واحد ، انه منبع واحد ، سمه ما شئت من أسماء ، لكننا جميعا هذا الكيان .

إذا فكرت بشأن قانون الجذب الأن ، من ناحية كوننا جميعا كيانا واحدأ ،فسوف ترى كماله المطلق.

سوف تفهم سبب أن أفكارك السلبية بشأن شخص ما سوف تعود وحسب لتؤذيك ، ذلك لأن شئ واحد لا يمكن لك أن تتأذى ما لم تدع الأذى للوجود عن طريق بث تلك الأفكار والمشاعر السلبية ، لقد منحت إرادة حره لكي تختار ، ولكن حينما تفكر أفكارا سلبية وتحس بمشاعر سلبية فإنك تفصل نفسك بهذا عن الخير الواحد والكلي ، فكر بشأن كل عاطفة سلبية توجد وسوف تكتشف أن كل واحدة منها تقوم على الخوف ، إنها تنبع من أفكار الإنفصال ومن رؤية نفسك منفصلا عن الآخر .

يوجد ما يفكي للجميع ، وهكذا فيجب أنلا نتنافس ونتقاتل للحصول على الأشياء ، وعندما تتنافس لا يمكنك أن تفوز مطلقا ، حتى ولو اعتقدت أنك قد فزت وفقا لقانون الجذب ، فعندما تنافس فسوف تجذب العديد من الأشخاص والظروف لتنافسك في كل منحى من مناحي حياتك ، وفي النهاية سوف تخسر . إننا جميعا كيان واحد ، وهكذا فحينما تنافس ، فإنك تنافس نفسك ، عليك أن تقصى المنافسة خارج عقلك ، وتصير عقلا خلاقا مبتكرا. ركز وحسب على أحلامك وعلى رؤاك ، وصد كل منافسة خارج حياتك .

الكون هو المعين الذي لا ينضب من كل شئ ، كل شئ ينبع من الكون ، ويصل إليك عبر الناس ، والظروف ، والأحداث ، عن طريق قانون الجذب فكر في قانون الجذب بوصفه قانون الدعم ، إنه القانون الذي يتبح لك أن تأخذ من المئونة غير المحدودة . حين تبث التردد المثالى لما تريد ، فإن كل ما هو مثالى ومناسب من أشخاص وظروف وأحداث سوف ينجذب إليك.

إن ما يمنحك الأشياء التى ترغبها ليس الأشخاص ، وإذا استمسكت بذلك الإعتقاد الخاطئ سوف تعيش الإفتقار ،لأنك تنظر إلى العالم الخارجي وإلى الأشخاص كمصدر للمدد والدعم ، غير أن الدعم الحقيقي هو المجال الخفي ، الذي لا تراه ، والذي يأتي من عند اللّه سبحانه وتعالى ، كلما تلقيت أي شئ ، تذكر أنك قد جذبته إليك عن طريق قانون الجذب ، وعن طريق وجودك على التردد المتناغم مع الدعم الكوني ، إن لذكاء الكوني يسرى في كل شئ ، في الناس ، الظروف ، والأحداث ليمنحك ما ترجوه ، لأن ذلك هو القانون.

ليزا نيكولس

غالبا ما نصاب بالتشوش بالشئ الذي يدعى جسدنا أو كياننا المادي ،ذلك الجسد يقيد روحك ، وروحك كبيرة لدرجة أن تملآ غرفة ، إنك تتحلى بروح لا تموت ، أنت قبس من روح اللّه التى بثها في آدم أبي البشر ، وخلقك في أحسن تقويم.

مايكل بيرنارد بيكوث

وفقا للأديان والكتب المقدسة يسعنا أن نقول إننا خلقنا على الصوره التى أرادها اللّه لنا . ويمكننا أن نقول إننا وسيلة أخرى من خلالها يدرك الكون ذاته ويمكننا أن نقول إننا المجال غير المحدود للإمكانية مطلقة السراح ، وكل هذا سيكون صحيحا.

٩٩ % من وجودك وكيانك خفي ومقدس

أنت قبس من روح اللّه ، انت روح تلبست لحما ودما ، أنت حياة أبدية تكتشف ذاتها في صورتك ، أنت كيان كونى . أنت صاحب قدرة مطلقة ، حكمة ليس لها حدود ، وذكاء لا نهائي ، أنت تجسيد للمثالية والروعة ، أنت صانع شخصيتك ومصيرك على هذا الكوكب .

جميس راي

كل تراث ديني يخبرك بأنك خلقت في أحسن تقويم ، وأن اللّه أكرمك وفضلك على سائر مخلوقاته ، مما يعني أن لديك تصريحا إلهيا وقدرة سماوية لتصنع عالمك ، وتصنع ذاتك .

لعلك قد صنعت أشياء ، حتى هذه النقطة ، تتسم بالروعة والقيمة بالنسبة إليك ، ولعلك لم تفعل . والسؤال الذي أود منك تأمله : هل النتائج التى توصلت إليها في حياتك هي ما تريده حقا ؟ وهل هي ذات قيمة واستحقاق بالنسبة لك ؟ إذا لم تكن ذات قيمة بالنسبة لك ، إذن ألم يئن الأوان الآن لتغييرها ؟ لأنك لديك القدرة على القيام بذلك .

كل قدرة تأتي من الداخل وبالتالي فهي تحت السيطره.

روبرت كولير

أنت لست ماضيك

جاك كانفيلد

الكثير من الناس يشعرون وكأنهم ضحايا في الحياة ، وسوف يشيرون في الغالب إلى أحداث ماضية ، ربما قبل النشأة مع والد قاس أو مع أسرة مفككة ، يعتقد أغلب علماء النفس أن نسبة ٨٥ % تقريبا من الأسر مفككة ، هكذا يمكنك أن ترى أنك لست وحدك في هذا الأمر .

أبواي كانا مدمنين للكحوليات ، أبي كان يؤذيني ، أني انفصلت عنه حين كان عمري في السادسة ... أقصد أن تلك تقريبا القصة التى يرددها كل شخص بصيغة أو بأخرى ، والسؤال الحقيقي هو ما الذي سوف تقوم به الآن ؟ ما الذي تختاره الآن ؟ لأنه إما أن تواصل التركيز على تلك القصة ، وأما أن تستطيع أن تركز على ما تريده ، وحين يبدأ الناس التركيز على ما يريدونه ، فما لا يريدونه يسقط ويختفي ، وما يريدونه هو ما يتوسع ويمتد.

إن الشخص الذي يوجه عقله تجاه الجانب المظلم من الحياة ، والذي يعيش مرارا وتكرارا حالات سوء الطالع والخسران وخيبة الأمل التى تنتمى للماضي

، فإنــه يــدعو ويطلــب حــالات شــبيهة للمــستقبل ، فعندما لا ترى شيئا سوى سوء الطـالع في المـستقبل ، فأنك تدعو وتبتهل من أجل سوء الطالع هذا فـسوف يتحقق بكل تأكيد.

برتس مالفورد

إذا استعدت أحداث حياتك وركزت على المـصاعب الـتى تنتمـي للماضـي فأنـك تجلب فقط المزيد من الظروف الصعبة إليك الآن ، تخل عن ذلك كله ، بـصرف النظر عما يكون ، أفعل ذلك من أجل نفسك ، إذا حملـت ضـغينة أو لـوم تجـاه شخص ما على شئ حدث فيما مضى فإنك تؤذي نفسك وحسب ، أنـت الـشخص الوحيد الذي يستطيع أن يصنع الحياة التى تستحقها . إذا ما ركـزت قـصدا أو عمدا على ما تريد ، وعندما تبدأ في بـث مـشاعر طيبـة ، فـإن قـانون الجـذب سوف يستجيب ، كل ما عليك القيـام بـه هـو أن تبـدأ ، وعنـدما تفعـل فـسوف تطلق السحر وتحرره.

ليزا نيكولس

أنت مصمم مصيرك ، أنت المؤلف ، أنت كاتب القصة ، القلـم بـين أصابعك ، والمحصلة هي ما تختاره أنت .

مايكل بيرنارد بيكويث

الشئ الجميل بخصوص قانون الجذب هو أنك تستطيع أن تبدأ من حيث أنت ، وان تبدأ بالتفكير، تفكيرا حقيقياً ويمكنك أن تبدأ في توليد شعور بداخلك يتسم بالتناغم والسعادة وسوف يبدأ القانون في الإستجابة لذلك .

د. جو فيتال

الآن سوف تبدأ بتبني معتقدات مختلفة ، من قبيل هناك ما يزيد عن الكفاية في الكون ، أو تقول لنفسك بثقة إننى لا أتقدم في العمر ، بل اصير أكثر شبابا ، نستطيع أن نصنع ذلك على النحو الذي نريده ، باستخدام قانون الجذب .

مايكل بيرنارد بيكويث

تستطيع أن تحرر نفسك من النماذج المتوارثة، والقواعد الثقافية ، والمعتقدات الإجتماعية ، وتثبت لنفسك أن الطاقة والقدرة التى بداخلك فهى إعظم قدرا من المقدرة التى بداخل العالم .

قد تفكر هكـذا : حـسنا ، هـذا لطيـف جـدا ، لكـني لا أسـتطيع القيام بهـذا ، أو إنهـا لـن تـسمح لي بالقيـام بـذلك ، أو إنـه لـن يدعنى أن أقوم بـذلك أو لـيس لـدى مـا يكفـي مـن المـال للقيـام بذلك ، أو لست ثريا بما يكفـي للقيـام بـذلك ، أو لـست ، لـست ، لست ..

كلمة لست في حد ذاتها إدعاء .

حاول أن تصير منتبها حين تقول لست ، وفكر بـشأن مـا تـصنعة عنـدما تقـول ذلك ، ثمة رؤية قوية شاركنا بها د. وولف ، وقـد اسـتند إليهـا جيمـع المعلمـين العظام خاصة بقوة عبارة إننى ، حيت تقول إننى ، فإن العبارات الـتي تتبعهـا تستدعى الخلق بقوة طاغية ، لأنك تعلنها لتكون حقيقة ، إنك تصوغها بنـبرة يقين ، وهكذا فعلى الفـور بعـد أن تقـول إنـنى مرهـق أو إنـنى مفلـس أو إنـنى مريض أو إننى متأخر أو أنى زائـد الـوزن أو إنـنى عجـوز فـإن الجـنى يقـول ، أوامرك مطاعة .

بمعرفتك بهـذا ، ألـن تكـون فكـرة طيبـة أن تبـدأ باسـتخدام العبـارة الأكثـر فاعلية ، وهي إننى لصالحك الخاص ؟ ماذا لو قلت ، إننى أتلقى كل شئ طيب ، إننى سعيد . إننى في سعة ووفرة ، إننى معافى صحيا ، إننى محب ، إننى دائمـا أصل في موعدي المحدد ، إننى أتمتع بشباب أبدي . إننى مفعم بالطاقة كل يوم .

يـزعم تـشارلز هانيـل في كتابـة the master key system أن ثمـة عبارة تأكيدية تشتعمل على كل شئ يرغبه الأنسان ، وأن هـذه العبـارة سـوف توفر كل الظروف المواتية لجلب كل الأشياء ، ويضيف ، وسبب هذا هو أن هذه العبارة على صلة وثيقة بالحقيقة ، وحين تظهر الحقيقة ، فـإن كـل شـكل مـن الخطـأ أو الـشقاق لابـد أن يختفـي بالـضرورة ، العبـارة هـي كالتـالي : إنـنى متكامل ، تام ، قوي ، قادر ، محب ، منسجم ، وسعيد .

اذا كان استقطاب ما تريده من عالم الخيال إلى عالم الواقـع يبـدو لـك عمـلا مجهدا ، فانظر إلى ما تريده كحقيقـة مطلقـة ، فهـذا سـوف يحقـق مـا تريـد بسرعة الضوء في الثانية التى تطلبه فيها ، إنهـا لحقيقـة في المجـال الروحـي الكوني ، وهذا المجال هو كل ما يوجد ، عندما تقتنع بشئ في عقلـك كـن واثقـا أنه حقيقي وأنه ما من شك في إمكانية تحققه.

ليس هناك حدود أن ما يمكن لهذا القانون القيام بـه
من أجلك ، فلتجرؤ علـى تـصديق نموذجـك المثـالي ،
فكر فيه كما لو كان حقيقة منجزه بالفعل .

تشارلز هانيل

عندما أدخل هنري فورد رؤيته حول العربات ذات المحرك في عالمنا ، فقد تهكم علييه المحيوطون به وظنوا أنه قد جن وهـو يـسعى وراء رؤيـة جنونيـة ، كـان هنري فورد كان يعرف أكثر بكثير من الأشخاص الذين تهكموا عليه ، لقد اطلع على السر وعرف قانون الكون .

سواء اعتقدت أنك تستطيع شيئا أو اعتـدقت أنـك لا تستطيع ، فستجد أنك محق ﻓﻲ الحالتين .

هنري فورد

اتعتقد أنك تستطيع ؟ تستطيع أن تحقق وتقوم بأي شئ تريد بهذه المعرفة ، فيما مضى ربما تكون قد قللت من شأن مدى ذكائك ، حـسنا ، إنـك الآن تعـرف أنك العقل الأسمـى وأنـك تـستطيع أن تـسحب أي شـئ تريـد مـن ذلـك العقـل الأسمى . أي اختراع ، اي إلها ، اي إجابة ، أي شئ . تستطيع القيام بـأي شـئ تريده ، إنك عبقري فذ .

مايكل بيرنارد بيكويث

هل ثمة أي حدود لهذا ؟ كلا مطلقا ، إننا كائنات غير محـدوده ، لـس لـدينا سـقف ، إن الإمكانيـات والمواهـب والقـدرات والملكـات الموجوده بداخل كل فرد يوجد على الكوكب هي غير محدوده .

كن واعيا بأفكارك

كل قدراتك تكمن ﻓﻲ وعيك بتلك القدرة ، ومن خلال التشبث بتلك القدرة ﻓﻲ وعيك .

يمكن لعقلك أن يكون أقرب الى تيار متدفق بلا وجهـة محـددة وإذا لم تنتبـه له يمكنه أن يأخذك إلى أفكار من الماضي ، ثم يقلك إلى أفكرا حول مـستقبلك

. تلك الأفكار التى تخرج عن نطاق السيطرة تشارك في الصنع هي الأخرى . عندما تكون منتبها ودركا ، فإنك تكون في الحاضر وتعلم ما الذي تفكر فيه . لقد كسبت سيطرة على أفكارك ، وهنا تكمن كل قدرتك .

كيف إذا تصير أكثر انتباها وإدراكا ؟ إحدى الطرق هي أن تتوفق وتسأل نفسك ، ما الذي أفكر فيه الآن ؟ ما الذي أشعر به الآن ؟ اللحظة التى تسأل فيها تكون منتبها وواعيا لأنك قد استدعيت عقلك ثانية ألى اللحظة الحاضرة.

متى فكرت في هذا ، أعد نفسك من جديد للوعى باللحظة الحاضرة . قم بهذا مئات المرات كل يوم الآن وتذكر ذلك ، كل قدرتك تكمن بوعيك بها ، يلخص مياكل بيرنارد بكويث الوعى بهذا القدرة حين يقول : تذكر أن تتذكر ، صارت تلك الكملات هي موضوع أغنية حياته.

لمساعدة نفسى على أن أكون أكثر وعيا ، حتى أتذكر أن أتذكر فإننى أطلب من الله أن يمدنى بإشارة تعيدني إلى الحاضر متى سرح عقلي في الماضي . وهذه الأشارة قد تتمثل في سقوط شئ أو انطلاق جرس إنذار إلى العوده للخاضر . عندما أتلقى تلك الإشارات أتوقف على الفور وأسأل نفسي : ما الذي أفكر فيه ؟ ما الذي أشعر به ؟ هل أنا واعية ؟ وبالطبع في اللحظة التى أقوم فيها بذلك ، فإننى أكون واعية . في اللحظة نفسها التى تسأل نفسك فيها إذا ما كنت واعيا ، تكون كذلك بالفعل ، تكون واعيا .

السر الحقيقي للقدره هو الوعى بالقدرة .

تشارلز هانيل

وعندما تصير واعيا بقدرة السر وتبدأ باستحدامه ، فإن حميع أسئلتك ستجد أجوبتها . وعندما تشرع في اكتساب فهم أعمق لقانون الجذب سيمكنك أن تتخذ من طرح الأسئلة عادة لك ، وحينما تفعل ذلك سوف تتلقى الإجابة على كل منها . يمكنك أن تبدأ في استخدام هذا الكتاب لهذا الغرض نفسه . إذا كنت تسعى لجواب حول توجيه أو شئ مافي حياتك ، اطرح سؤالا ، وصدق أنك سوف تتلقاه ، ثم افتح هذا الكتاب عشوائيا والمكان نفسه الذي ستفتح عنده الصفحه سيكون مرشدا لك وستجد فيه الأجابة تلتى تنشدها .

والحقيقة هي أن الله قد زودك من خلال الكون بكل الإجابات طوال حياتك ، لكنك لن تتمكن من تلقى الإجابات إلا إذا كنت واعيا بها . كن منتبها بكل شئ حولك ، لأنك تتلقى الإجابات على أسئلتك في كل لحظة من لحظات اليوم ، إن القنوات التى يمكن أن ترد عبره تلك الإجابات غير محدودة . من الممكن أن تتمثل في صورة عنوان الصحيقة اليومية الذي يجذب انتباهك ، أو الأستماع بالمصادفة لشخص يتحدث ، أو لأغنية في الراديو ، اول لافتة على شاحنة تمر ، أو تلقى إلهاما مفاجئا ، تذكر أن تتذكر ، وكن منتبها .

لقد تبينت من حياتي ومن حياة الآخرين أننا لا نفكر بشكل طيب في أنفسنا ولا نحب أنفسنا حبا تاما وكاملا ، وعدم حبنا لأنفسنا من شأنه أن يبعدنا عما نريد ، وحين لا نحب أنفسنا ، فإننا ندفع الأشياء بعيدا عنا بكل تأكيد .

كل شئ نريده ، أيا كان ، يدفعه حافز الحب ، معايشة مشاعر الحب في امتلاك تلك الأشياء . الشباب ، المال ، الشريك المثالي ، المهنة المثالية ، الجسد المثالي ، الصحة المثالية ، ولكي نجذب الأشياء التى نحب لابد أن نبث الحب ونرسله ، وسوف تظهر الأشساء في الحال .

الصعوبه تكمن فيما يلي ، فلكي تبث التردد الأسمى للحب ، عليك أن تحب نفسك ، ويمكن لذلك أن يكون عسيرا على الكثيرين ، إذا ركزت على الخارج وعلى ما تراه الآن ، فقد تضلل نفسك بهاذا ، لأن ما تراه وتشعر به حيال نفسك الآن هو نتيجة ما اعتدت التفكير فيه واعتقاده . إذا لم تحب نفسك ، فإن الشخص الذي تراه الآن غالبا يكون ممتلئا بالهفوات وأوجه القصور التى وجدتها في نفسك .

ولكي تحب نفسك تمام الحب ، عليك أن تركز على بعد جديد لشخصيتك ، عليك أن تركز على الحاضر بداخلك. خذ دقيقة واجلس ثابتا ، ركز على شعور حضور الحياة بداخلك ، وعندما تركز على الحاضر ، سوف يبدأ في كشف ذاته أمام عينيك ، الحاضر هو الحالة المثالية ، هو ذاتك الحقيقية ، وعندما تركز على ذلك الحاضر وتشعر به ، وتحبه وتمتدحه . سوف تحب نفسك تمام الحب ، ربما للمرة الأولى في حياتك .

في أي وقت تنظر فيه إلى نفسك بأعين منتقدة ، لتحول تركيزك في الحال إلى الحاضر بداخلك ، وبالتالي سوف يكشف نفسه لك ، وعندما تفعل هذا ، فإن كل الهفوات والعيوب وأوجه القصور التى ظهرت في حياتك سوف تتفكك وتتلاشى ، لأن العيوب لا يمكن أن توجد في ضوء هذا الحضور ، وسواء كنت

تريد استعادة نظرك القوي ، أو تشفى من مرض وتستعيد سلامتك البدنية ، أو ان تحول الفقر الى سعة ، أو تقلب الشيخوخة لأستعادة الحيوية والعافية أ، أن تتخلص من أي سلبية ، فلتركز على الحاضر ولتحب الحاضر الذي بداخلك ، وسوف يتجلى النموذج المثالي التام .

الحقيقة المطلقة هي أن ضمير لأنا ، تام وكامل وأن ضمير الأنا الحقيقي هو روحي ولا يمكنه بالتالي أن يكون أقل من المثالى ، ولا يمكنه مطلقا أن يعتريه نقص أو قصور أو مرض.

تشارلز هانيل

السر في نقاط موجزة

١- كل شئ هو طاقة ، إنك مغناطيس للطاقة ، وهكذا فإنك تشحن كهربيا كل شئ ترغبه، وتشحن نفسك كهربيا إلى كل شئ تريده.

٢- أنت كيان روحي ، أنت طاقة ، والطاقة لا تفنى ولا تستحدث من عدم . بل فقط تغير شكلها ، وبالتالي ، فإن الجوهر الصافي لك دائما ما كان موجودا ودائما ما سيكون .

٣- يبزغ الكون من الفكر ، نحن لا نصنع فقط مصيرنا الخاص ، ولكن كذلك نصنع الكون.

٤- هناك مئونة لا حدود لها من الإفكار متاحه لك ، كل المعرفة والإكتشافات والإبتكارات موجوده في الكون باعتبارها احتمالات تنتظر العقل البشرى لكي يسحبها يوحققها ، إنك تمتلك كل شئ في وعيك.

٥- إننا جميعا متصلون ، ونحن جميعا كيان واحد.

٦- تخلص من مصاعب الماضي ، والمعتقدات الإجتماعية الخاطئة ، انت الوحيد الذي يمكنه أن يصنع الحياة التى تستحقها.

٧- الطريق المختصر لتحقيق رغباتك أن ترى ما تريد تحقيقة كحقيقة مطلقة .

٨- إن قدرتك تكمن في أفكارك ، فابق منتبها ، بتعبير آخر ، تذكر أن تتذكر .

سر الحياة

نيل دونالد وولش

مؤلف ، مخاضر دولي ، ومعالج روحاني.

ليس هناك ما يجبرك على تحديد مقصدك ، ورسالتك في الحياة . ليس هناك من يقول : دانيال دونالد وولش ، شاب وسيم يعيش في مستهل القرن الواحد والعشرين ، وهو ...... وكل ما على القيام به هو أن أفهم حقا ما أقوم به هنا ، ولماذا أنا هنا وأن أجد طريقي وأتبين ما تبيته لي الظروف ، وأن أقاوم لكي أحقق ما أريده أنا وليس ما تريده لي الظروف .

عليك أن تملأ اللوح الخاص بحياتك بما تريده أيا كان ، فإذا كنت قد ملآته بأمتعة من الماضي تخلص منها وامحها تماما . امح كل شئ في ماضيك لا يخدمك ، وكن ممتنا لأنه أوصلك لهذا المكان الآن . وإلى بداية جديدة ، لديك

صفحة جديدة ، وتستطيع أن تبدأ من جديـد ، مـن هنـا تحديـدا ، ومـن هـذه اللحظة ، أوجد بهجتك وعشها .

جاك كانفيلد

اقتضى الأمر منى الكثير من السنوات لأصل إلى هذه النقطة ، ذلك لأننى نـشأت علـى فكـرة أن هنـاك شـيئا مـا يفتـرض بي القيام به ، وإذا لم أكن أقوم به ، فإن المجتمع لن يكـون راضـيا عني .

حـين فهمـت حقـا هـدفي الأساسـي كـان هـو الـشعور بالبهجـة والعيش فيها بدأت عندئذ أقوم بتلك الأمور فقط التى تجلـب لي البهجة . ولدى مقولة أعتز بها وهـي : إذا لم ينطـو الأمـر على متعة وبهجة فلا تقم به.

نيل دونالد وولش

البهجة والحب ،الحرية ، السعادة ، الضحك ، ذلك هـو كـل مـا يتطلبـه الأمـر . وإذا مـا شـعرت بالبهجـة في مجـرد الجلـوس والتأمل لمدة ساعة فهلـم وقـم بـه ، إذا مـا وجـدت البهجـه في تناول شطيره لحم مدخن ،فلتقم بذلك

جاك كانفيلد

عندما إداعب قطتى الأليفة أكون في حالة بهجة ، عندما أمشى وسط الطبيعة فإننى أكون في حالة بهجة ، وهكذا فإننى أريد باستمرار أن أضع نفسي في تلك الحالة ، وحين أفعل ، عندئذ يكون كل ما على أن أفعله هو أن أنتوي الحصول على ما أريد ، وبالتالي سوف يتجسد ما أريده ويتحقق ، قم بالأشياء التى تحب والتى تجلب لك البهجة ، إذا لم تكن تعرف ما يجلب لك البهجة فلتسأل نفسك ، أني تكمن بهجتي ؟ ، وعندما تجدها التزم بها ، ولسوف يصب قانون الجذب عليك سيولا من كل ما يجلب البهجة ، سواء من أشخاص ، أو ظروف ، أو أحداث أو فرص ، في حياتك ، كل ذلك لأنك تشع بالبهجة .

د. جون هاجلين

وهكذا فإن السعادة الداخلية هي فعلا وقود النجاح.

كن سعيدا الآن ، اشعر بطيب الحال الآن ، ذلك هو الشئ الوحيد الذي يتعين عليك القيام به ، ولو كان ذلك هو الشئ الوحيد الذي استفدته من قراءة هذا الكتاب ، فإنك قد تلقيت إذن الجزء الأعظم شأنا من السر .

د. جون جراي

أي شئ يحمل لك شعورا طيبا سوف يأتيك على الدوام المزيد منه .

إنك تقرأ هذا الكتاب الآن ، إنك أنت الذي جذبت هذا إلى حياتك ، وإنه خيارك أن تتناوله وأن تنتفع به ، وأن تشعر شعورا طيبا ، وإذا لم يكن يحمل لك شعورا طيبا فتخل عنه إذن ، أوجد شيئا ما يحمل لك هذا ، شيئا يمس قلبك .

لقد منحت لك معرفة السر ، وما تفعله انطلاقا منه شئ يرجع لك جملة وتفصيلا ، فأيا كان ما تختار لنفسك فهو صواب ، سواء اخترت أن تستخدمه ، أو سواء اخترت ألا تستخدمه ، لديك حرية الإختيار.

اتبع صوت المباركة والنعمة وسوف تفتح أبواب الكون أمامك ، حيث لم تكن توجد إلا الجدران .

جوزيف كاسيل

ليزا نيكولس

حيت تتبع صوت البركة ووالنعمة وتعيش في مساحة دائمة من البهجة ،فإنك تتقبل ثراء الكون . سوف تكون متحمسا

لتتقاسم حياتك مع هؤلاء الذين تحب ، وسوف تسري عدوى حماسك وفرحك وشغفك ومباركتك منك اليهم .

د. جو فيتال

ذلك ما أقوم به طيلة الوقت تقريبا ، استثمار حماستى ، وشغفي وفرحي ، أنا أفعل هذا على مدار يومي .

بوب بروكتور

استمتع بالحياة ،لأن الحياة مدهشة ؟ إنها رحلة عظيمة ورائعة.

ماري دياموند

سوف تعيش واقعا مغايرا ، وحياة مختلفة ، وسوف ينظر الناس نحوك ويوقولون لك ، ما الذي مختلف فيما تفعله عما نفعله ؟ ، حسنا الشئ الوحيد المختلف هو أنك تعمل بمقتضى السر .

موريس جودمان

وعندئذ تستطيع أن تفعل ، وأن تلك أمورا وأشياء قال الناس عنها ذات مره إنها مستحيلة بالنسبة لك

د. فريد آلان وولف

إننا نتحرك الآن نحو حقبة جديدة ، حقبة لن يكون فيها الأفق النهائي أمامنا هو الفضاء ، وفقا لفيلم star treck ولكن سيكون هو العقل .

د. جون هاجلين

إننى أرى مستقبلا من إمكانيات واحتمالات لا تعد ولا تحصى ، وتذكر أننا نستغل ، على أقصى تقدير ، ٥% من إمكانيات العقل الإنسانى ، إن نسبة ١٠٠% من الإمكانات البشرية هي نتاج التعليم الملائم ، وعلى هذا فلنتخيل عالما يستغل فيه ناسه جميع إمكاناتهم العقلية والعاطفية .نستطيع أن نذهب إلى أي مكان ، نستطيع أن نقوم بأي شئ ، وأن نحقق أي شئ.

إن عصرنا هذا على كوكبنا المجيد لهو أكثر الأزمنة إثارة في التاريخ ، سوف ترى وتعايش المستحيل يصير ممكنا في كل المجالات الإنسانية وفي كل شأن وموضوع ، وعندما نتخلى عن جميع الأفكار الخاصة بالحدود القاهرة ، وعندما نعرف أننا بلا حدود سنعايش العظمة التى بلا حدود للقدرة الإنسانية ، وستجدها متجسدة في كل المجالات ، في الرياضة ، الصحة ، الفن ، التكنولوجيا ، العلوم وكل مجال آخر في مجالات الإبداع والإبتكار .

اعتز بروعتك وبهائك

بوب بروكتور

تخيل نفسك مع الخير الذي تستحقه ، كل الكتب الدينية تنبئنا بذلك ، وكذلك يخبرنا كل كتاب فلسفي عظيم ، وكل قائد عظيم وكل الرجال الصالحين الذين عاشوا على وجه الأرض ، عد إلى التاريخ، وادرس حياة الحكماء ، لقد تم تقديم العديد منهم لك في هذا الكتاب ، لقد أدركوا جميعا شيئا واحدا ، لقد أدركوا السر ،والآن أنت أدركته ، وكلما استعنت به ، زاد إدراكك له.

السر بداخلك وكلما استخدمت المقدرة التى بداخلك ، زاد ما يمكن أن تستقيه منها ، وسوف تصل إلى نقطة لن تكون بحاجة إلى ممارستها بعدذلك ، لأنك ستكون مثالا لقدرة ، ستكون كائنا مثاليا ، ستجسد الحكمة ، ستكون مثالا للذكاء ، الحب ، والبهجة.

ليزا نيكولس

لقد وصلت إلى هذا الموضع في حياتك ، ببساطة لأن شيئا ما ظل يقول لك إنك تستحق أن تكون سعيدا ، لقد ولدت لكي تضيف شيئا ما ، لكي تضيف قيمة إلى هذا العالم ، لكي تكون

ببساطة شيئا ما ، أكبر حجما وأفضل شأنا مما كنت عليه بالأمس .

كل شئ قد ممرت به ، كل لحظة عشتها ، كانت جميعها لتهيئتك ، لهذه اللحظة المناسبة ، تخيل ما تستطيع القيام به من هذا اليوم فصاعدا، بما تعرفه الآن ، لقد توصلت الآن إلى أنك صانع مصيرك ، فإذن إلى أي مدى تود إضافة المزيد ؟ إلى أي مدى تود أن تصل وتكون ؟ كم عدد الأشخاص الذين تود أن تباركهم وتثنى عليهم ، بمجرد وجودهم في حياتك ؟ ما الذي ستفعله هذه اللحظة ؟ كيف ستستغل اللحظة ؟ ما من شخص آخر يستطيع أن يحمل مشعلك ، أو ينشد نشيدك ، أو يكتب قصتك ، فأن تحديد ماهيتك ، وما تفعله يبدأ في التو واللحظة ؟

مايكل بيرنارد بيكويث

عليك أن تؤمن بأنك إنسان عظيم ، وبأن ثمة شيئا رائعا فيك ، وبصرف النظر عما قد حدث في حياتك ، وبصرف النظر عما ترى نفسك فيه من شباب أو تقدم في العمر ، ففي اللحظة التى تبدأ فيها بالتفكير بشكل مناسب ، فسوف يبدأ ذلك الشئ الذي بداخلك في البزوغ والظهور ، تلك المقدرة التى بداخلك والتى هي أعظم من العالم ، ستطغى على حياتك ، وسوف

تغذيك وسوف تلفك في نسيجها ، سوف ترشدك ، وتحميك ، وتوجهك ، وتدعم وجودك نفسه ، إذا سمحت لها بذلك ، وهذا هو ما أعرفه معرفة اليقين .

تدور الأرض في فلكها الخاص من أجلك أنت ، تتحرك المحيطات بين مد وجزر من أجلك أنت تزقزق الطيور من أجلك أنت ، تشرق الشمس وتغرب من أجلك أنت ، تظهر النجوم من أجلك أنت ، كل شئ جميل تراه ، كل شئ وائع تعيشه ، كله هناك وموجود ، من أجلك أنت ، انظر على من حولك قليلا ، لاشئ من هذا لوجوده قيمة بدونك أنت ، بصرف النظر عما كنت تظنه عن نفسك ، فإنك تعلم الآن الحقيقة بشأن من تكون حقا . إنك سيد الكون ، انك ولي العهد ووريث عرش المملكة ، إنك الحياة في شكلها الأسمى ، والآن أنت تعلم السر .

لتكن البهجة رفيقتك في الحياة .

السر هو الإجابة عن كل ما قد كان على الإطلاق ، وكل ما يكون ، وكل ما سيكون ذات يوم.

والدو إميرسون

السر في نقاط موجزة

١- عليك أن تملأ حياتك بما تريده أيا كان .

٢- الشئ الوحيد الذي تحتاج إلى القيام به هو أن تحظى بشعور طيب .

٣- كلما استعنت بالمقدرة التى بداخلك زاد ما تجذبه نحوك من مقدرة .

٤- حان الوقت الآن لكي تعتز بروعتك وبهائك .

٥- إننا في قلب عهد مجيد ، حين نتخلى عن الأفكار القاصرة ، فسوف نعيش العظمة الإنسانية الحقة ، في كل منحى من مناحى الإبداع والإبتكار .

٦- قم بما تحب ، وإذا لم تكن تعرف ما يجلب لك البهجة ، فلتسأل نفسك ، أين تكن بهجتى ؟ والتزم بها ، وسوف تجذب إليك سيولا من الأشياء المبهجة ، لأنك تشع بالبهجة .

٧- الأن بعد أن تعلمت السر ، فإن كل ما تفعله يعتمد عليك ، فأيا كان ما تختاره فهو صواب ، القدرة كلها ملكك أنت .

وأخيرا فلتعلم

أن هذا القانون هو للجذب وليس قانون العمل

بالجذب يُحضر ما تريده إليك وبالعمل تحصل عليه

نسخة اليكترونية معدة خصيصاً

لمجلة الإبتسامة

من إعداد

Ahmad Gamall